COME ORDINARE PARTI DI RICAMBIO

Per ordinare parti di ricambio, chiamare il nostro Servizio Assistenza Clienti al numero verde

800 865114

tutti i pomeriggi dalle 15.00 alle 18.00 (non accessibile da telefoni cellulari). Fax: 075 5910105.

Fare riferimento ai seguenti dati:

- il NUMERO DEL MODELLO del prodotto (PETL50132)
- il NOME del prodotto (il tapis roulant PROFORM® 560 HR)
- il NUMERO DI SERIE del prodotto (vedere la copertina di questo manuale)
- il NUMERO DEL DIAGRAMMA e la DESCRIZIONE della parte/i (vedere la DIAGRAMMA DELLE PARTI e la LISTA DELLE PARTI al centro di questo manuale)

Parte Nº 210893 R0304A

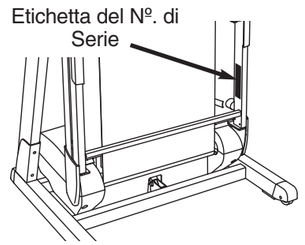
Stampato negli USA © 2004 ICON IP, Inc.

PRO-FORM® 560 HR
HeartRateControl

Classe HC Prodotto di Fitness

Modello Nº PETL50132
Nº di Serie_____

Scrivere il numero di serie nello spazio soprastante per future referenze.



DOMANDE?

Come fabbricanti, ci siamo imposti di provvedere alla completa soddisfazione del cliente. Se avete domande, oppure rinvenite parti mancanti, per favore chiamare il:

800 865114

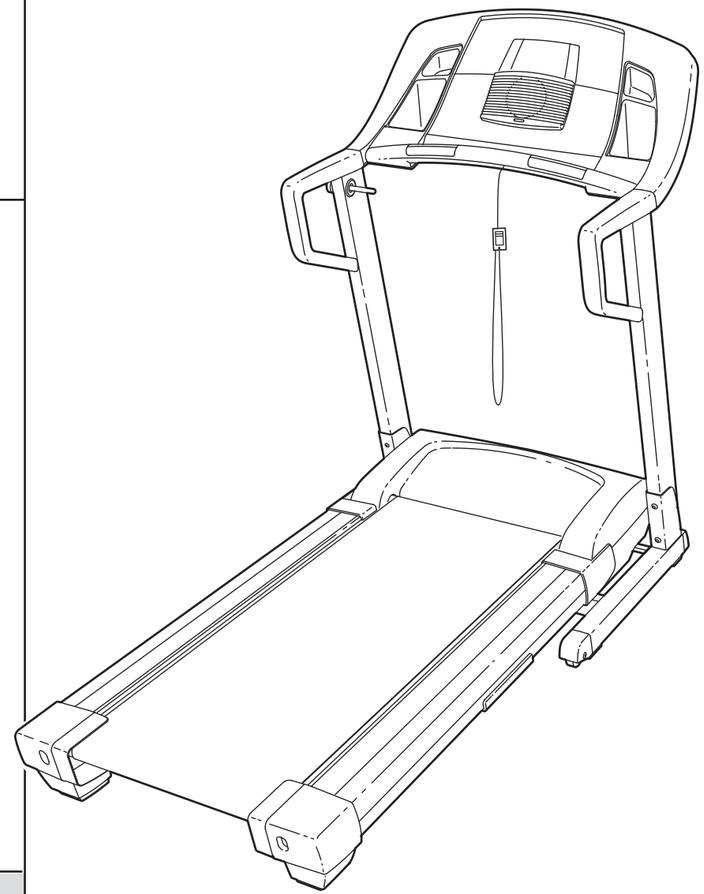
lunedì–venerdì, 15.00–18.00 (non accessibile da telefoni cellulari).

email: csitaly@iconeurope.com

⚠ AVVERTENZA

Leggere tutte le istruzioni e precauzioni elencate in questo manuale prima di utilizzare questa attrezzatura. Conservare il manuale per future referenze.

MANUALE D'ISTRUZIONI



Nostro website
www.iconeurope.com

PRO-FORM® 560 HR
HeartRateControl

INDICE

PRECAUZIONI IMPORTANTI 3
PRIMA DI INIZIARE 5
MONTAGGIO 6
OPERAZIONE DEL TAPIS ROULANT 10
COME PIEGARE E MUOVERE IL TAPIS ROULANT 24
LOCALIZZAZIONE DEI GUASTI 26
CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO 28
LISTA DELLE PARTI 30
COME ORDINARE PARTI DI RICAMBIO . . . . . .Retro Copertina

Nota: É stato incluso un DIAGRAMMA DELLE PARTI al centro di questo manuale.

PROFORM è una marchio della ICON IP, Inc.

Nº.	Qtà.	Descrizione
100	2	Gommino Base Anteriore
101	2	Perno a Uncino
102	2	Coppiglia
103	4	Dado a Gabbia
104	4	Bullone da 1 1/4"
105	2	Gommino Base Posteriore
106	2	Scatola Ruota
107	2	Bullone Ruota
108	2	Ruota
109	1	Base
110	1	Sostegno Fermo Inclinazione
111	2	Bullone Motore Inclinazione
112	1	Motore Inclinazione
113	1	Sostegno Corrimano Destro
114	1	Porta Adesivo Destro
115	1	Chiave Esagonale da 5/16"
116	1	Cavo iFIT
117	1	Sostegno Motore
118	2	Dado-J
119	1	Bullone Regolazione Rotella Anteriore
120	1	Rotella Anteriore/Puleggia
121	4	Vite Cassetta Bombata Lunga
122	1	Filo Contollore
123	2	Rondella a Stella Rotella Posteriore
124	1	Filo Pulsazioni
125	1	Barra Pulsazioni
126	2	Adesivo d'Avvertenza
127	2	Rondella in Nylon
128	2	Boccola Perno Motore
129	1	Sostegno Elettronica
130	1	Bobina d'Arresto
131	1	Filtro
132	1	Pannello Corrente
133	4	Spaziatore in Plastica
134	1	Scatola in Ferrite
135	1	Divisore
136	1	Disco Ottico
137	1	Interruttore Foto
138	1	Dado Interruttore Foto
139	1	Bullone Interruttore Foto
140	1	Rondella Interruttore Foto
141	1	Interruttore Circuito
142	1	Ventilatore de Motore
143	1	Manicotto de Motore
#	1	Filo Verde da 8", F/Anello
#	1	Filo Verde da 6", F/Anello
#	1	Filo Blu da 4", 2 F
#	1	Filo Nera da 4", 2 F
#	1	Filo Bianco da 8", 2 F
#	1	Filo Rosso da 14", M/F
#	1	Filo Blu da 14", 2 F
#	1	Filo Blu da 14", M/F
#	1	Filo Verde/Giallo 10", F/Anello
#	1	Filo Bianco da 14", 2 F
#	1	Manuale di Istruzioni

*Include tutte le parti mostrate nella scatola
#Queste sono parti non raffigurate

Specificazioni possono variare senza preavviso.

LISTA DELLE PARTI—Nº di modello PETL50132

R0304A

Per identificare le parti elencate sotto, riferirsi al DIAGRAMMA DELLE PARTI attaccato al centro di questo manuale.

Nº.	Qtà.	Descrizione
1	2	Copri Poggia Piede
2	1	Poggia Piedi Sinistro
3	1	Cappuccio Anteriore Sinistro
4	2	Cinghia Guida
5	4	Vite Cinghia Guida
6	45	Vite da 3/4”
7	1	Porta Adesivo Sinistro
8	2	Molla Cuscinetto
9	4	Vite Gancio/Vite Isolatore
10	1	Adesivo d’Avvertenza
11	2	Bullone Piattaforma Posteriore
12	1	Fermo Chiusura a Scatto
13	2	Bullone Molla (Bottom)
14	2	Bullone Molla (Alto)
15	2	Isolatore Anteriore
16	2	Vite Piattaforma Anteriore
17	2	Bulloni Girevoli Piattaforma
18	1	Magnete
19	2	Spaziatore Telaio Alzata
20	1	Bullone Perno Motore
21	7	Dado Ruota
22	2	Spaziatore Telaio
23	1	Fermaglio Commutatore
24	1	Commutatore
25	1	Vite Commutatore
26	1	Telaio d’Alzata
27	1	Dado Tensione Motore
28	1	Motore
29	1	Puleggia/Volano/Ventilatore
30	1	Cinghia Motore
31*	1	Montaggio Motore
32	1	Bullone Tensione Motore
33	1	Rondella Tensione Motore
34	1	Rondella a Stella Motore
35	2	Bullone Sostegno Motore
36	7	Vite Piccola
37	2	Filo Massa a Terra
38	1	Trasformatore
39	1	Calotta
40	1	Regolatore
41	2	Cavo della Corrente
42	1	Dado Filo IFit.com
43	1	Filo iFIT
44	1	Presa
45	2	Adesivo Statica
46	1	Interruttore On/Off
47	5	Vite Cassetta Bombata
48	1	Cassetta Bombata
49	1	Filo Interruttore Foto
50	1	Filo Filtro
51	1	Cappuccio Anteriore Sinistro
52	1	Nastro Scorrevole
53	1	Piattaforma Nastro
54	1	Telaio
55	2	Dado Piattaforma
56	1	Poggia Piedi Destro
57	1	Rotella Posteriore
58	1	Piedino Posteriore Destro
59	1	Chiave Esagonale
60	2	Bullone Regolazione Rotella Posteriore
61	2	Rondella Rotella Posteriore
62	1	Cappuccio Posteriore Destro
63	1	Piedino Posteriore Sinistro
64	1	Cappuccio Posteriore Sinistro
65	2	Vite Cappuccio Piccolo
66	2	Rondella Cappuccio
67	4	Vite Cappuccio Anteriore
68	1	Corrimano Sinistro
69	1	Montante Sinistro
70	1	Manopola Chiusura
71	2	Bullone da 1”
72	4	Rondella a Stella Interna
73	1	Sostegno Corrimano Sinistro
74*	1	Montaggio Chiusura a Scatto
75	1	Manicotto Manopola Chiusura
76	1	Collare Perno Chiusura
77	1	Molla Chiusura
78	1	Piastra Consolle Destra
79	1	Fermaglio Perno
80	1	Perno Chiusura
81	1	Corrimano Destro
82	1	Montante Destro
83	1	Gruppo Fili
84	1	Vassoio Accessori Sinistro
85	1	Base Consolle
86	4	Vite Ventilatore
87	1	Ventilatore
88	1	Consolle
89	1	Scatola Ventilatore
90	1	Vassoio Accessori Destro
91	1	Chiave/Fermaglio
92	2	Vite da 1 1/4”
93	2	Vite in Argento da 2”
94	1	Sportello Accesso
95	1	Retro Consolle
96	1	Ferma Laccio
97	1	Laccio Sganciabile
98	1	Laccio in Plastica
99	2	Cappuccio Base

PRECAUZIONI IMPORTANTI

⚠ATTENZIONE: Per ridurre il rischio di ustioni, incendi, corti circuiti, scosse elettriche, o lesioni a persona, leggere attentamente le seguenti precauzioni importanti prima di utilizzare il tapis roulant.

1. **Sarà responsabilità del proprietario del tapis roulant di informare adeguatamente qualsiasi persona che farà uso del tapis roulant, delle norme elencate.**

2. **Utilizzare il tapis roulant solo secondo le istruzioni.**

3. **Posizionare il tapis roulant su una superficie piana con almeno 2,5 m di zona sgombra dietro di zona sgombra dietro e 0,5 m su ogni lato. Non posizionare il tapis roulant vicino ad acqua, all’aperto o dove ostruisca un’apertura d’aria. Per protezione, coprire il pavimento sottostante il tapis roulant.**

4. **Tenere il tapis roulant al coperto, lontano dall’umidità e dalla polvere. Non mettere il tapis roulant in un garage, in terrazza, o vicino a fonti d’acqua.**

5. **Non utilizzare il tapis roulant dove sono utilizzati prodotti per inalazione o per la somministrazione di ossigeno.**

6. **Tenere lontano dalla portata dei bambini di età inferiore ai 12 anni ed animali domestici.**

7. **Il tapis roulant non dovrebbe essere utilizzato da persone con un peso superiore ai 115 kg. Non permettere a più di una persona alla volta di usare il tapis roulant.**

8. **Durante l’allenamento indossare un abbigliamento adeguato. Non indossare abiti troppo larghi o che potrebbero impigliarsi nel tapis roulant. Si consigliano articoli sportivi comodi. *Calzare sempre scarpe da corsa. Non usare mai il tapis roulant a piedi scalzi, indossando solo calze o sandali*.**

9. **Inserire la spina direttamente in un circuito con collegamento di massa con capacità a 8 o più amps (fare riferimento a pagina 10). Non collegare altri apparecchi a questo circuito.**

10. **Se avete bisogno di una prolunga, usate solo un cavo a 3 conduttori (3 x 1 mm²) che non superi 1,5 m di lunghezza.**

11. **Evitare il contatto del cavo della corrente con superfici calde.**

12. **Non cercare di muovere il nastro scorrevole quando l’apparecchio non è alimentato da energia elettrica. Non azionare il tapis roulant se il cavo d’alimentazione o la spina della corrente sono danneggiati o se il tapis roulant presenta un cattivo funzionamento. (Se il tapis roulant non funzionasse appropriatamente, fare riferimento alla sezione PRIMA DI INIZIARE a pagina 5 di questo manuale.)**

13. **Salire sul nastro scorrevole solo dopo aver azionato il tapis roulant. Durante l’allenamento tenersi sempre ai corrimano.**

14. **Il tapis roulant è capace di alte velocità. Regolare la velocità molto lentamente per evitare sbalzi improvvisi.**

15. **I cardiofrequenzimetro del torace non è un apparecchio medico. Vari fattori, tra cui il movimento provocato dall’esercizio, possono influenzare l’accuratezza dei dati della frequenza cardiaca. Il cardiofrequenzimetro del torace è inteso semplicemente come un aiuto nel determinare approssimativamente la frequenza cardiaca durante l’allenamento.**

16. **Non lasciare mai incustodito il tapis roulant mentre è in funzione. Rimuovere la chiave, staccare la spina della corrente e spegnere l'interruttore acceso/spento quando il tapis roulant non viene utilizzato. (Vedere il grafico a pagina 5 per la posizione dell'interruttore acceso/spento.)**

17. **Non tentare di sollevare, abbassare, o spostare il tapis roulant sino a montaggio completo. (Vedere le sezioni MONTAGGIO a pagina 6, e COME PIEGARE E MUOVERE IL TAPIS ROULANT a pagina 24.) Bisognerà essere in grado di sollevare con facilità 20 kg per potere sollevare, abbassare o muovere il tapis roulant.**

18. **Durante lo spostamento o quando si piega il tapis roulant, accertarsi che la chiusura a scatto sia completamente bloccata.**

19. **Quando usate i CD iFIT.com ed i video, un « fischio » elettronico vi avviserà quando la velocità e/o l'inclinazione del tapis roulant stia per cambiare. Ascoltare sempre il « fischio » in modo da essere preparati quando la velocità e/o l'inclinazione cambia. In qualche caso, la velocità e/o l'inclinazione può cambiare prima che l'allenatore personale descriva il cambiamento.**

20. **Quando usate i CD iFIT.com ed i video, potete cambiare manualmente la velocità e l'inclinazione in qualsiasi momento premendo i pulsanti per la velocità e l'inclinazione. Comunque, all'ascolto del « fischio » successivo, la velocità e/o l'inclinazione cambierà al livello seguente del programma del CD o del video.**

21. **Togliere sempre i CD iFIT.com ed i video dal lettore CD o dal videoregistratore quando non li usate.**

22. **Ispezionare e stringere appropriatamente tutte le parti del tapis roulant regolarmente.**

23. **Non inserire nessun oggetto nelle aperture.**

24. **PERICOLO: Staccare sempre il cavo della corrente dopo aver usato il tapis roulant, prima di pulirlo, e prima di eseguire la manutenzione e le procedure di regolazione descritte in questo manuale. Non rimuovere la calotta del motore se non specificato diversamente dal personale addestrato. Qualsiasi altro tipo di manutenzione, a parte quella indicata in questo manuale, è di esclusiva competenza dei tecnici autorizzati.**

25. **Questo tapis roulant è stato realizzato solo per uso privato. Non usare questo tapis roulant per scopi commerciali, non affittarlo e non usarlo negli istituti pubblici.**

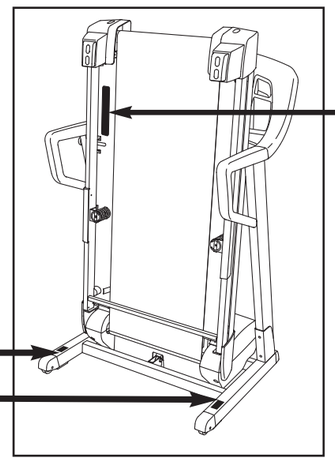
⚠ AVVERTENZA: Consultare un medico prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio fisico. Questo é raccomandabile soprattutto per le persone oltre i 35 anni di età o persone con problemi fisici preesistenti. La ICON non assume nessuna responsabilità per lesioni di persona, o a danni di proprietà dovuti da o causati dall'uso di questo prodotto.

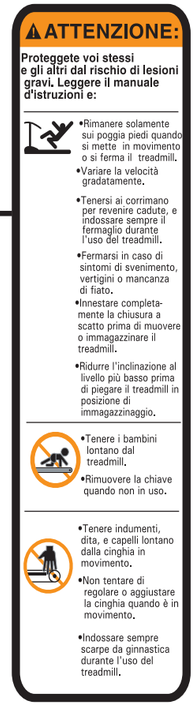
CUSTODIRE QUESTE ISTRUZIONI

I mostrati adesivi d'avvertenza sono applicati sul tapis roulant. Trovare i fogli con gli adesivi quadrati che sono inclusi con il tapis roulant. Staccare gli adesivi in Italiano, ed attaccargli sugli adesivi d'avvertenza in modo da coprire il testo in inglese.

Se manca l'adesivo d'avvertenza, o se non è leggibile, si prega di chiamare il nostro Servizio Assistenza Clienti per ordinare un altro adesivo gratis. Applicare l'adesivo nel luogo mostrato.

Nota: Gli adesivi non sono raffigurati nelle dimensioni reali.




⚠ ATTENZIONE:
Proteggete voi stessi e gli altri dal rischio di lesioni gravi. Leggere il manuale d'istruzioni e:
•Rimanere solamente sui poggia piedi quando si mette in movimento o si ferma il treadmill.
•Variare la velocità gradatamente.
•Tenersi ai corrimano per revenire cadute, e indossare sempre il fermaglio durante l'uso del treadmill.
•Fermarsi in caso di sintomi di svenimento, vertigini o mancanza di fiato.
•Innestare completamente la chiusura a scatto prima di muovere o immagazzinare il treadmill.
•Ridurre l'inclinazione al livello più basso prima di piegare il treadmill in posizione di immagazzinaggio.
•Tenere i bambini lontano dal treadmill.
•Rimuovere la chiave quando non in uso.
•Tenere indumenti, dita, e capelli lontano dalla cinghia in movimento.
•Non tentare di regolare o aggiustare la cinghia quando è in movimento.
•Indossare sempre scarpe da ginnastica durante l'uso del treadmill.

STIRAMENTI SUGGERITI

I seguenti esercizi possono provvedere a un buon riscaldamento o raffreddamento. Muoversi lentamente durante lo stiramento senza mai saltare.

1. Stiramento Toccando la Punta dei Piedi

Piedi uniti con le ginocchia leggermente piegate, pregarsi lentamente in avanti fino a toccare la punta dei piedi cercando di rilassare la schiena e le spalle. Mantenere questa posizione per 15 secondi e poi rilassare senza tornare in posizione eretta. Ripetere 3 volte. Questo esercizio aiuta ad allungare i muscoli posteriori delle gambe, il retro delle ginocchia e della schiena.

2. Stiramento dei Muscoli delle Cosce

Sedérsi con una gamba estesa in avanti. Portare la pianta del piede opposto verso l'interno della gamba estesa. Piegarsi in avanti verso i piedi il più possibile. Mantenere questa posizione per 15 secondi e poi rilassare senza erigere il busto. Ripetere 3 volte per ogni gamba. Questo esercizio aiuta ad allungare i muscoli posteriori delle gambe, dell'inguine e la parte bassa della schiena.

3. Stiramento dei Polpacci e del Tallone d'Achille

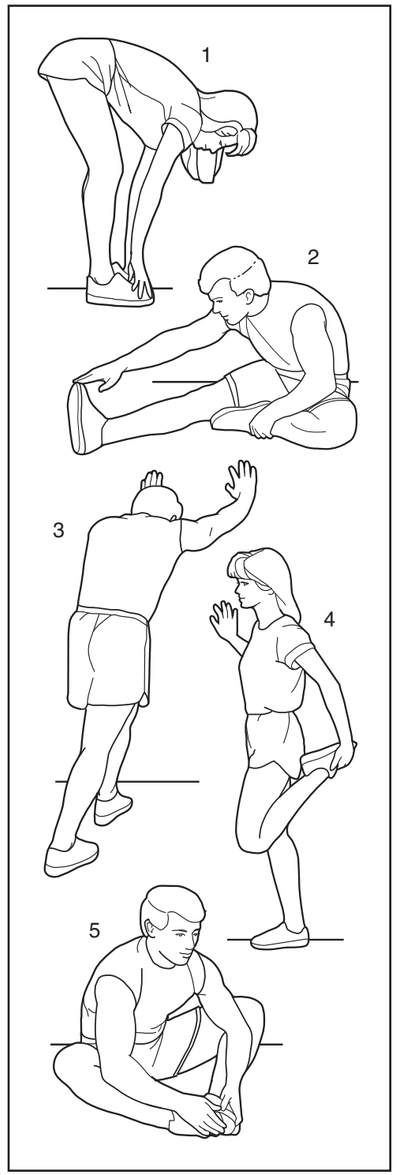
Con una gamba di fronte all'altra, inclinarsi in avanti appoggiando le mani contro una parete. Tenere la gamba dietro dritta, con la pianta del piede ben aderente al pavimento. Piegare leggermente la gamba davanti cercando di spingere il bacino in avanti verso la parete. Mantenere questa posizione per 15 secondi e poi rilassare. Ripetere 3 volte per ciascuna gamba. Per allungare maggiormente il tallone d'Achille piegare anche la gamba dietro. Questo esercizio aiuta ad allungare i polpacci, il tallone d'Achille e le caviglie.

4. Stiramento dei Quadricipiti

Per mantenere l'equilibrio, appoggiarsi contro una parete, quindi afferrare dal dietro un piede cercando di avvicinarlo il più possibile ai glutei. Mantenere la posizione per 15 secondi e poi rilassare. Ripetere 3 volte per ciascuna gamba. Questo esercizio aiuta ad allungare i quadricipiti ed i muscoli del bacino.

5. Stiramento dell'Interno delle Cosce

Sedetevi con le piante dei piedi unite e le ginocchia aperte, tirare i piedi verso la zona dell'inguine il più possibile. Mantenete la posizione per 15 secondi e poi rilassatevi. Ripetere 3 volte. Questo esercizio aiuta a stirare i quadricipiti ed i muscoli dei fianchi.



CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO

⚠AVVERTENZA: Consultare il medico prima di iniziare qualsiasi tipo di esercizio fisico. Questo è importante specialmente per persone oltre i 35 anni o persone con problemi fisici già esistenti.

I sensori pulsazioni in dotazione non sono i apparecchi medici. Vari fattori, tra cui il movimento, possono influenzare l'accuratezza dei dati della frequenza cardiaca. I sensori sono intesi semplicemente come i aiuti nel determinare approssimativamente la frequenza cardiaca in generale.

Le seguenti linee di condotta aiuteranno a stabilire un programma d'allenamento adeguato ai propri bisogni. Per ottenere informazioni più dettagliate riguardo agli esercizi, fare riferimento a qualche libro specializzato in materia o consultare il proprio medico.

INTENSITÀ DELL'ESERCIZIO

Sia che la vostra meta è quella di dimagrire o rafforzare il sistema cardiovascolare, la chiave per raggiungere tali risultati è allenarsi alla giusta intensità. Il giusto livello d'intensità potrà essere determinato usando il battito cardiaco come guida. La tabella sottostante mostra la frequenza cardiaca raccomandata per il dimagrimento e l'esercizio aerobico.

♥	165	155	145	140	130	125	115
♥	145	138	130	125	118	110	103
♥	125	120	115	110	105	95	90
	20	30	40	50	60	70	80

Per determinare la vostra frequenza cardiaca ideale, innanzi tutto cercate la vostra età nella parte inferiore della tabella (arrotondare l'età al decennio più vicino). Dopo di che, localizzate i numeri sopra la vostra età. I tre numeri rappresentano la vostra zona d'allenamento. I due numeri più bassi rappresentano la frequenza cardiaca raccomandata per bruciare i grassi; il numero più alto rappresenta la frequenza cardiaca raccomandata per un esercizio aerobico.

Per misurare la vostra frequenza cardiaca durante l'esercizio, usate il sensore pulsazioni sulla consolle. Se la vostra frequenza cardiaca è troppo alto o troppo basso, regolate la velocità e inclinazione del tapis roulant come da necessità.

Dimagrimento

Per bruciare i grassi in modo efficace, bisognerà allenarsi ad un livello d'intensità relativamente basso per un lungo periodo di tempo. Durante i primi minuti di allenamento, il corpo utilizza le *calorie derivanti dai carboidrati* le quali sono di facile accessibilità. É solo dopo i primi minuti, che il corpo incomincia ad utilizzare le *calorie derivanti dalle scorte di grasso* per ottenere l'energia necessaria. Se la vostra meta è il dimagrimento, regolate la velocità e l'inclinazione del tapis roulant fino a quando la vostra frequenza cardiaca è vicino il numero più basso nella vostra zona d'allenamento.

Per un massimo consumo dei grassi, regolate la velocità o l'inclinazione del tapis roulant fino a quando la vostra frequenza cardiaca raggiunge il numero al centro della vostra zona d'allenamento.

Esercizio Aerobico

Se la meta è quella di rafforzare il sistema cardiovascolare, l'allenamento deve essere « aerobico ». Un allenamento aerobico richiede un notevole ammontare di ossigeno per un prolungato periodo di tempo. Così facendo aumenta la richiesta per il cuore di pompare più sangue ai muscoli, e per i polmoni di ossigenare il sangue. Per un allenamento aerobico, regolate la velocità e l'inclinazione del tapis roulant fino a quando la vostra frequenza cardiaca raggiunge il numero più alto della vostra zona d'allenamento.

COME ALLENARSI

Ciascun allenamento dovrebbe includere tre parti:

Riscaldamento—Incominciare ogni allenamento facendo degli esercizi di riscaldamento per 5 o 10 minuti. Incominciare con degli allungamenti lenti e controllati, e progredire ad un livello più ritmico in modo da aumentare la temperatura corporea, la frequenza cardiaca e la circolazione sanguinea in preparazione per l'allenamento.

Allenamento nella zona d'allenamento—Dopo il riscaldamento, aumentare l'intensità dell'esercizio fino a quando il battito cardiaco raggiunge la zona d'allenamento predeterminata, mantenere questo livello per 20 a 60 minuti. (Durante le prime settimane del programma d'allenamento, non rimanere nella zona d'allenamento zone per più di 20 minuti.) Respirare regolarmente e profondamente—non trattenere mai il fiato.

Raffreddamento—Finire ogni allenamento con 5 o 10 minuti di stiramento per raffreddarsi. Così facendo aumenterà la flessibilità dei muscoli e aiuterà a prevenire dolori tipici del dopo allenamento.

FREQUENZA DELL'ALLENAMENTO

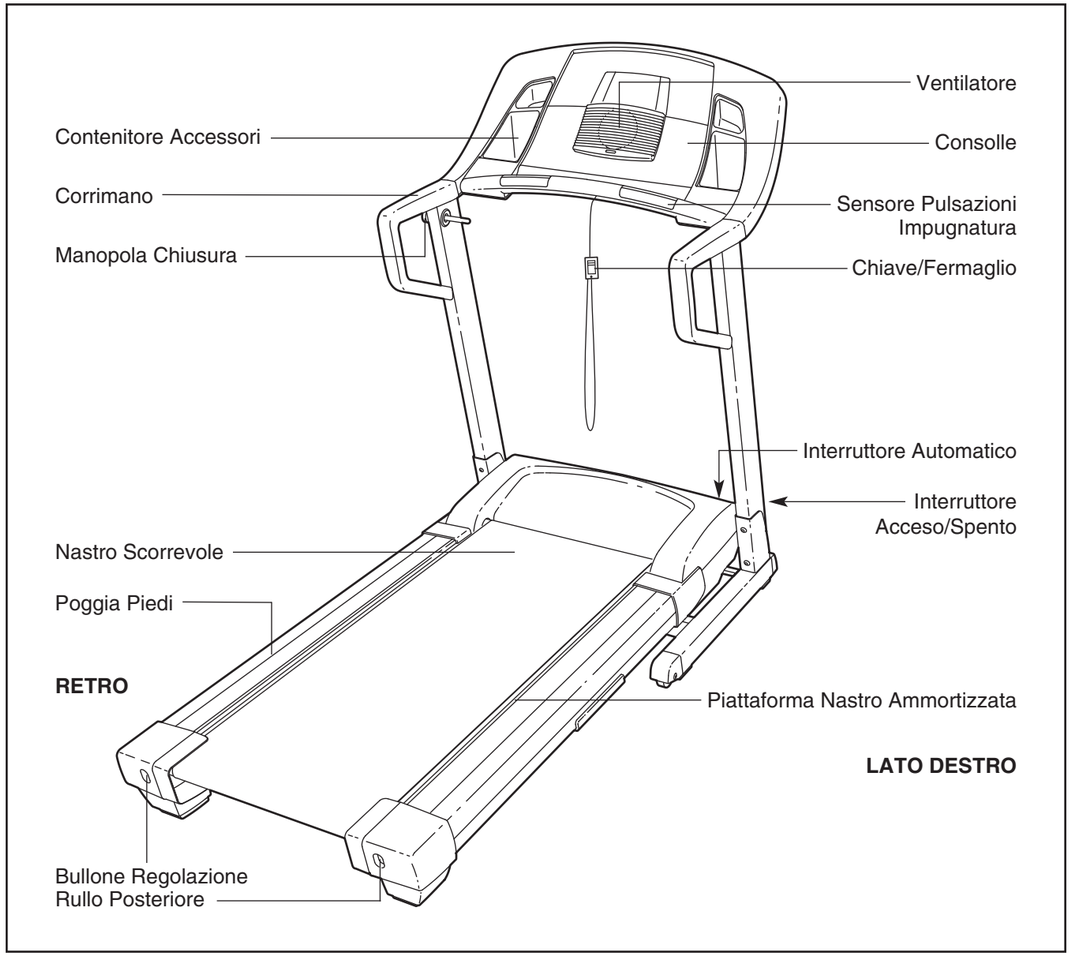
Per mantenere o migliorare la propria condizione fisica, completare tre allenamenti ogni settimana, alternando i giorni. Dopo alcuni mesi, ci si potrà allenare fino a cinque volte alla settimana, se desiderato. La chiave del successo è il fare dell'esercizio una parte regolare e piacevole della vita quotidiana.

PRIMA DI INIZIARE

Complimenti per aver scelto il tapis roulant PROFORM® 560 HR. Il tapis roulant 560 HR offre un'impressiva serie di funzioni che vi aiuteranno a raggiungere i vostri obbiettivi di una buona forma fisica nel conforto della vostra casa. Dall' avanzata consolle al nastro scorrevole imbottito, il tapis roulant 560 HR è stato disegnato per rendere ogni allenamento più efficace e piacevole. E una volta finito di allenarsi, l'innovativo potrà essere piegato, occupando così meno della metà di spazio di altri tapis roulant.

Per il proprio beneficio, leggere attentamente questo manuale d'istruzioni prima di utilizzare il tapis roulant. In caso di ulteriori informazioni rivolgersi al Servizio Assistenza Clienti al Numero Verde **800 865114** tutti i pomeriggi dalle 15.00 alle 18.00. Fare riferimento al numero di serie e a quello del modello. Il numero di modello del tapis roulant è PETL50132. È possibile trovare il numero di serie su di un'etichetta posta sul tapis roulant (vedere la copertina di questo manuale per la locazione).

Prima di proseguire ulteriormente si prega di osservare il grafico sottostante per poter familiarizzare con le parti contrassegnate.

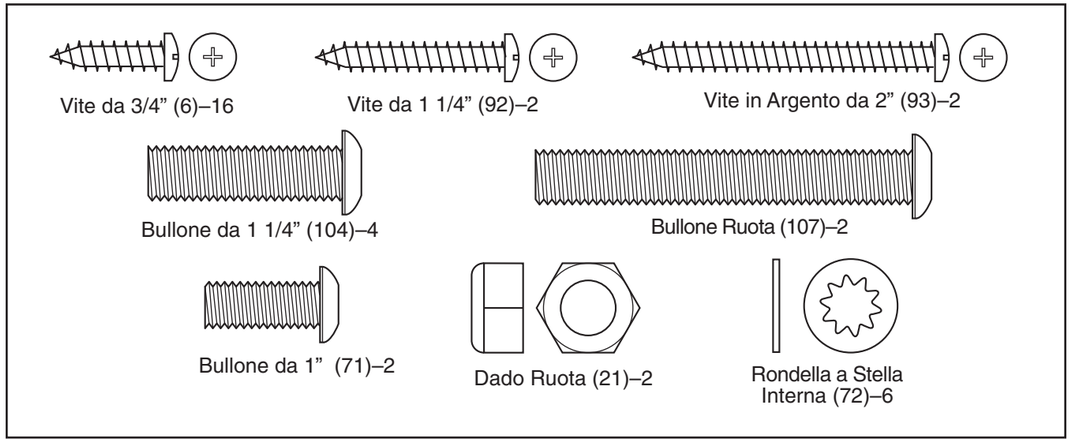


MONTAGGIO

I montaggio richiede due persone. Posizionare il tapis roulant in un'area sgombra e rimuovere il materiale di imballaggio. Non disfarsi della materiale di imballaggio fino a montaggio completo. Nota: Il dietro del nastro scorrevole del tapis roulant è coperto da un lubrificante ad alta esecuzione. Durante il trasporto, una piccola quantità di lubrificante potrebbe essersi trasferita sulla parte superiore del nastro scorrevole e sul cartone. Questa è una condizione normale e non ha effetto alcuno sulla prestazione del tapis roulant. Se ci fosse del lubrificante sulla parte superiore del tapis roulant, semplicemente pulire con un panno morbido e un detergente dolce e non-abrasivo.

Il montaggio richiede le incluse chiavi esagonali e il vostro cacciavite Phillips, una pinza tagliafili, un martello in gomma, una chiave regolabile.

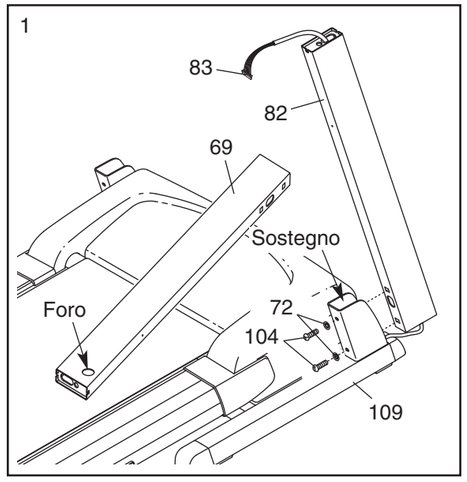
Per aiutarvi a identificare la ferramenta per il montaggio, far riferimento ai disegni sottostanti. Nota: La ferramenta per il montaggio e le altre piccolo parti sono state impacchettate in buste parti separate. **Non aprire le buste parti fino a che non sia stato chiesto di farlo. (Le buste parti non sono state segnate secondo l'ordine nel quale devono essere aperte.) Se una parte non si trovasse nelle buste parti, controllare se la parte non sia stata premontata.**


Vite da 3/4" (6)–16
Vite da 1 1/4" (92)–2
Vite in Argento da 2" (93)–2
Bullone da 1 1/4" (104)–4
Bullone Ruota (107)–2
Bullone da 1" (71)–2
Dado Ruota (21)–2
Rondella a Stella Interna (72)–6

1. **Aprire la busta parti B.** Identificare il Montante Destro (82) (il Montante Sinistro [69] ha un largo foro rotondo nel luogo mostrato). Stendere piatto il Montante Destro, e tagliare i lacci in plastica dall'estremità inferiore. Poi, infilare il Gruppo Fili (83) nel fondo del Montante Destro e tirarlo fuori dal foro in alto. Nota: Potrebbe esserci un laccio sull' estremità del Gruppo Fili per aiutarvi a tirarlo attraverso il foro.

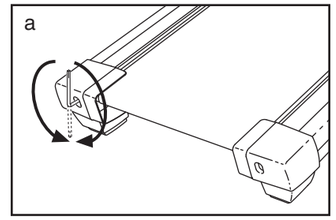
   Attaccare il Montante Destro (82) al sostegno sul lato destro della Base (109) con due Bulloni da 1 1/4" (104) e due Rondelle a Stella Interne (72). (Nota: Potrebbe essere d'aiuto utilizzare un martello in gomma per inserire completamente il Montante Destro nel sostegno.) **Non stringere i Bulloni per ora. Fare attenzione a non danneggiare il Gruppo Fili.**

   Attaccare il Montante Sinistro (69) al lato sinistro della Base (109) nello stesso modo. Nota: Non c'è un gruppo fili sul lato sinistro.

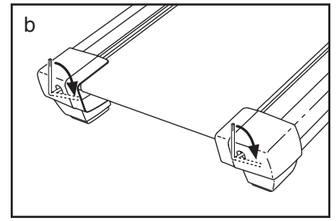


PROBLEMA: Il nastro scorrevole non é centrato o scivola quando vi si cammina sopra

SOLUZIONE: a. Se il nastro scorrevole fosse decentrato, prima di tutto rimuovere la chiave e **STACCARE LA SPINA DEL CAVO ELETTRICO**. **Se il nastro scorrevole si fosse spostato sulla sinistra,** utilizzare la chiave esagonale per girare il bullone rullo posteriore sinistro in senso orario di mezzo giro; **se il nastro scorrevole si fosse spostato sulla destra,** girare il bullone in senso antiorario di mezzo giro. Fare attenzione a non stringere troppo il nastro scorrevole. Inserire il cavo elettrico nella presa, inserire la chiave e far funzionare il tapis roulant per alcuni minuti. Ripetere fino a che il nastro scorrevole non sia centrato.

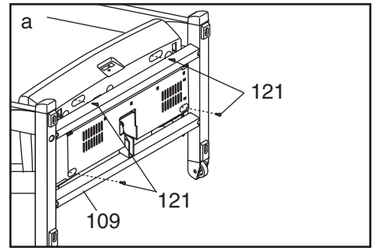


b. Se il nastro scorrevole scivola quando vi si cammina sopra, per primo rimuovere la chiave e **STACCARE LA SPINA DEL CAVO ELETTRICO**. Usando la chiave esagonale, girare entrambi i bulloni regolazione rullo posteriore in senso orario, 1/4 di giro. Quando il nastro scorrevole è teso correttamente, dovreste poter sollevare ogni suo lato da 5 a 7 cm dalla piattaforma. Fare attenzione a tenere il nastro scorrevole centrato. Attaccare la spina, inserire la chiave e far funzionare il tapis roulant per pochi minuti. Ripetere finché il nastro scorrevole è centrato correttamente.

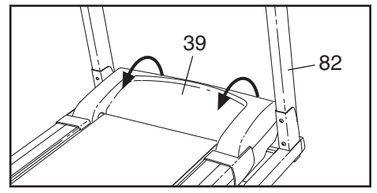


PROBLEMA: I display della consolle non funzionano correttamente

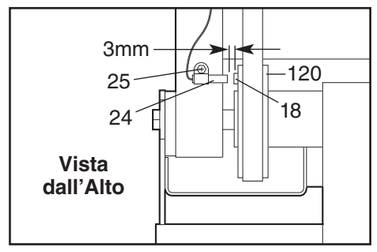
SOLUZIONE: a. Togliere la chiave dalla consolle e **STACCARE LA SPINA DELLA CORRENTE**. Con l'aiuto di una seconda persona, con attenzione inclinare la Base (109) verso il basso come mostrato. Rimuovere le quattro Viti Cassetta Bombata Lunga(121). Nota: É necessario usare un cacciavite a croce lungo almeno 12 cm.



Con l'aiuto di una seconda persona, facendo attenzione sollevare la Montante (82) come mostrato nel disegno. Facendo attenzione togliere la Calotta (39).



Localizzare il Commutatore (24) ed il Magnete (18) sul lato sinistro della Puleggia (120). Girare la Puleggia fino a che il Magnete sia allineato con il Commutatore. **Assicurarsi che vi sia uno spazio di 3 mm fra il Magnete e Commutatore.** Se è necessario, svitare la Vite (25) e muovere leggermente il Commutatore. Riavvitare la Vite. Riattaccare la calotta, e far funzionare il tapis roulant per pochi minuti per controllare che la lettura della velocità sia corretta.



LOCALIZZAZIONE DEI GUASTI

La maggior parte dei problemi possono essere risolti leggendo le seguenti istruzioni. Trovare il sintomo relativo, e seguire le fasi indicate. Per ulteriori informazioni rivolgersi al Servizio Assistenza Clienti.

PROBLEMA: La macchina non si accende

SOLUZIONE: a. Accertarsi che il cavo di alimentazione sia inserito nel salvacondotto e che quest'ultimo sia inserto in una presa con massa a terra. (Vedere a pagina 10.) Se avete bisogno di una prolunga, usate solo un cavo a 3 conduttori, 3 x 1mm² che non superi 1,5 m di lunghezza.

b. Dopo aver attaccato la spina della corrente, accertarsi che la chiave sia completamente inserita nella consolle.

c. Controllare l'interruttore situato sulla parte anteriore del telaio vicino al cavo della corrente. L'interruttore è stato realizzato per proteggere il sistema elettrico. Se è disattivato, l'interruttore sporge come mostra la figura. Per riattivarlo, aspettare cinque minuti, quindi ripremere il tasto.

d. Controllare l'interruttore acceso/spento collocato sul tapis roulant vicino al cavo della corrente. L'interruttore deve essere in posizione acceso.

PROBLEMA: La macchina si spegne durante l'uso

SOLUZIONE: a. Controllare l'interruttore situato sulla parte anteriore del telaio vicino al cavo della corrente (vedere c.). Se è disattivato, aspettare aspettare cinque minuti e quindi ripremere il tasto.

b. Assicurarsi che la spina della corrente sia ben inserita nella presa. Staccare la spina della corrente, aspettare cinque minuti e quindi attaccare la spina.

c. Rimuovere la chiave dalla consolle. Reinserirla completamente nella consolle.

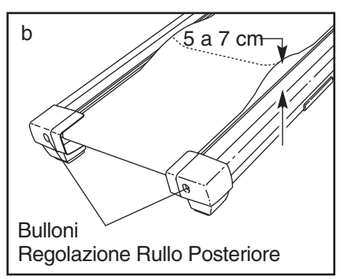
d. Controllare che l'interruttore acceso/spento sia in posizione acceso.

e. Se il tapis roulant non dovesse ancora funzionare, contattare il nostro Servizio Assistenza Clienti.

PROBLEMA: Il nastro scorrevole rallenta durante l'esercizio

SOLUZIONE: a. Se avete bisogno di una prolunga, usate solo un cavo a 3 conduttori (3 x 1mm2) che non superi 1,5 m di lunghezza.

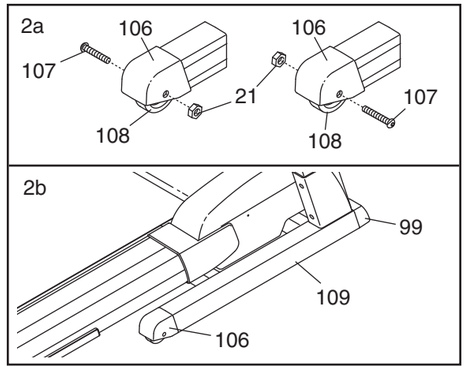
b. Se il nastro scorrevole è troppo teso, potrebbe diminuire la prestazione del tapis roulant ed il nastro scorrevole potrebbe venire danneggiato permanentemente. Rimuovere la chiave e **STACCARE LA SPINA DEL CAVO ELETTRICO**. Facendo uso della chiave esagonale, girare i due bulloni regolazione rullo posteriore di un quarto di giro, in senso antiorario. Quando il nastro scorrevole è teso appropriatamente, sarà possibile sollevare entrambi suoi lati di circa 5 a 7 cm dalla piattaforma. È importante mantenere il nastro scorrevole centrato. Infilare la spina della corrente, inserire la chiave e azionare il tapis roulant per alcuni minuti. Ripetere l'operazione fino a quando il nastro scorrevole ha raggiunto la giusta tensione.



2. **Aprire la busta parti C.** Vedere disegno 2a. Attaccare una Ruota (108) a ciascuna Scatola Ruota (106) con un Bullone Ruota (107) e un Dado Ruota (21) come mostrato. **Non stringere troppo i Bulloni Ruota.**

   Vedere disegno 2b.Inserire la Scatola Ruota (106) nella Base (109). (Nota: Potrebbe essere d'aiuto utilizzare un martello in gomma per inserire completamente la Scatola Ruota.) Poi, premere un Cappuccio Base (99) nella Base.

   Ripetere questa fase sul lato opposto del tapis roulant.

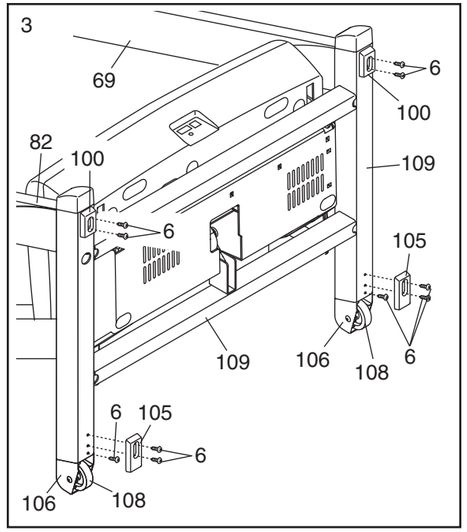


3. Con l'aiuto di una seconda persona, con attenzione inclinare i Montanti (69, 82) verso il basso in modo tale che il tapis roulant giri sulle Ruote (108) come mostrato.

   Avvitare una Vite da 3/4" (6) in un lato della Base (109) e in una delle Scatole Ruota (106). Attaccare un Cuscinetto Base Posteriore (105) **lungo** e un Cuscinetto Base Anteriore (100) **corto** alla Base con quattro ulteriori Viti da 3/4" (6) come mostrato.

   Ripetere questa fase sul lato opposto del tapis roulant.

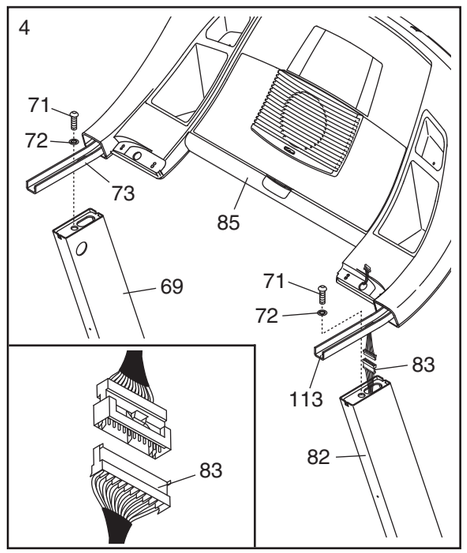
   Con l'aiuto di una seconda persona, con attenzione sollevare i Montanti (69, 82) in posizione verticale.



4. **Aprire la busta parti A.** Con l'aiuto di una seconda persona, tenere la Base Consolle (85) vicino ai Montanti (69, 82) come mostrato.

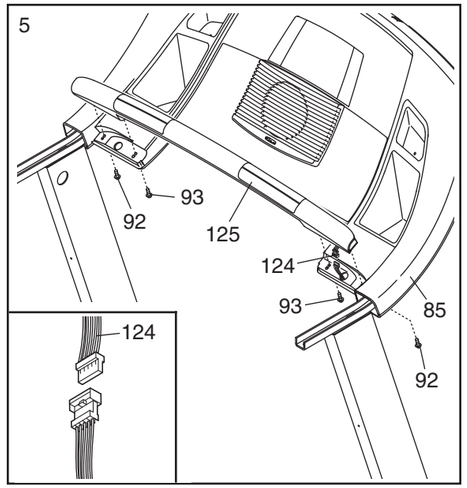
   Collegare il Gruppo Fili (83) al gruppo fili nel Sostegno Corrimano Destro (113). **Assicurarsi di collegare i connettori appropriatamente (vedere i disegni nei riquadri). I connettori dovrebbero incastrarsi l'un con l'altro facilmente e scattare sul posto.** Se i connettori non scivolassero insieme facilmente e non si bloccassero in posizione, girare un connettore e provare a collegarli di nuovo. **SE I CONNETTORI NON SONO COLLEGATI APPROPRIATAMENTE, LA CONSOLLE POTREBBE DANNEGGIARSI QUANDO VIENE ACCESA.** Inserire i gruppi fili nel Montante Destro (82).

   Tenere i Sostegni Corrimano (73, 113) sulla cima dei Montanti (69, 82). Stringere manualmente due Bulloni da 1" (71) con delle Rondelle a Stella Interne (72) nei Sostegni Corrimano e nelle cime dei Montanti come mostrato. **Premere i Sostegni Corrimano verso il centro del tapis roulant.** Poi, stringere entrambi i Bulloni.



5. Tenere la Barra Pulsazioni (125) vicino alla Base Consolle (85). Collegare il Filo Pulsazioni (124) sulla Barra Pulsazioni al filo indicato sulla Base Consolle. **I connettori dovrebbero scivolare insieme facilmente e bloccarsi in posizione.** Se i connettori non scivolassero insieme facilmente e non si bloccassero in posizione, girare un connettore e provare a collegarli di nuovo. Inserire i fili nel foro sulla Base Consolle.

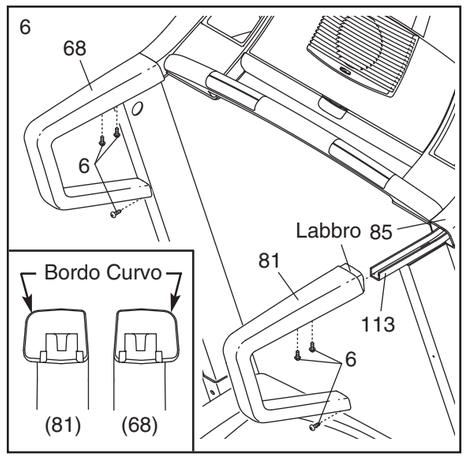
   Avere una seconda persona tenere la Barra Pulsazioni (125) fermamente sulla Base Consolle (85). Attaccare la Barra Pulsazioni alla Base Consolle con due **Viti da 1 1/4" (92) nei luoghi mostrati. Fare attenzione a non danneggiare il Filo Pulsazioni (124) o il filo sulla Base Consolle.** Poi, avvitare due Viti in Argento da 2" (93) nella Base Consolle e nella Barra Pulsazioni nei luoghi mostrati. **Nota: Le corrette Viti devono essere utilizzate nei luoghi corretti, o la Barra Pulsazioni potrebbe essere danneggiata.**



6. Identificare i Corrimano Sinistro e Destro (68, 81) (vedere le viste delle estremità dei Corrimano nel disegno nel riquadro). I bordi curvi dei Corrimano dovrebbero essere all'esterno.

   Far scivolare il Corrimano Destro (81) sul Sostegno Corrimano Destro (113), e premere il labbro sulla parte anteriore del Corrimano Destro sotto la Base Consolle (85). (Nota: Potrebbe essere d'aiuto inclinare il Corrimano Destro e picchiettarlo con un Martello in gomma per posizionarlo correttamente.) Avvitare tre Viti da 3/4" (6) nel Corrimano Destro come mostrato. Nota: Potrebbe essere necessario muovere leggermente l'estremità inferiore del Corrimano Destro per allineare il foro vite più basso.

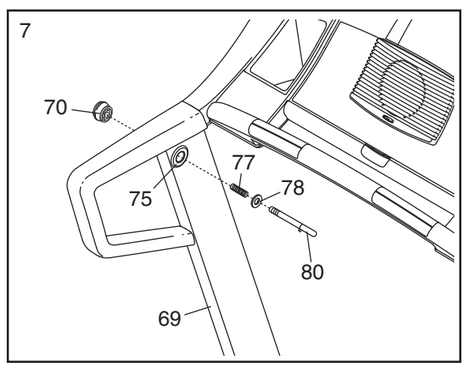
   Attaccare il Corrimano Sinistro (68) nello stesso modo.



   Vedere la fase 1 del montaggio. Stringere i quattro Bulloni da 1 1/4" (104).

7. Premere il Manicotto Manopola Chiusura (75) nel Montante Sinistro (69). Nota: Potrebbe essere d'aiuto utilizzare un martello in gomma per nserire completamente il Manicotto Manopola Chiusura.

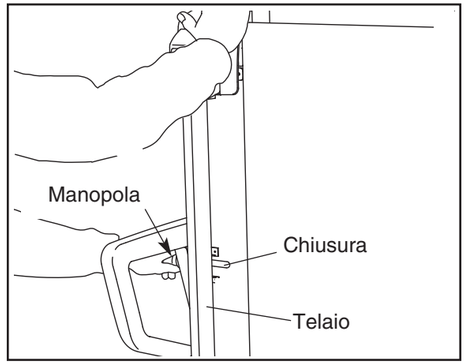
   Rimuovere la Manopola Chiusura (70) dal Perno Chiusura (80). Assicurarsi che il Collare Perno Chiusura (76) e la Molla (77) siano sul Perno Chiusura. (Nota: Se ci fossero due Collari Perno Chiusura, posizionarne uno su ciascun lato della Molla.) Inserire il Perno Chiusura nel Montante Sinistro (69) e avvitare la Manopola Chiusura sul Perno Chiusura.



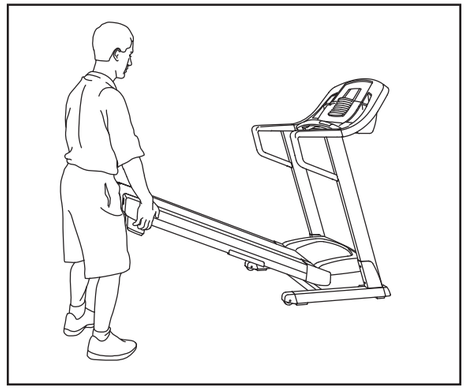
8. **Assicurarsi che tutte le parti siano avvitate prima dell'uso del tapis roulant.** Nota: Potrebbe essere inlusa dell'extra ferramenta. Tenere l'inclusi chiavi esagonali in un posto sicuro. La chiave esagonale grande viene utilizzata per regolare il nastro scorrevole (vedere pagina 27). Per proteggere il pavimento o la moquette, mettere un tappeto sotto il tapis roulant.

COME ABBASSARE IL TAPIS ROULANT PER L'USO

1. Tenere l'estremità superiore del tapis roulant con la vostra mano destra come mostrato. Usando la vostra mano sinistra, tirare la manopola di bloccaggio verso sinistra e tenerla. Girare il tapis roulant fino a che il telaio passi il perno sulla manopola di bloccaggio.



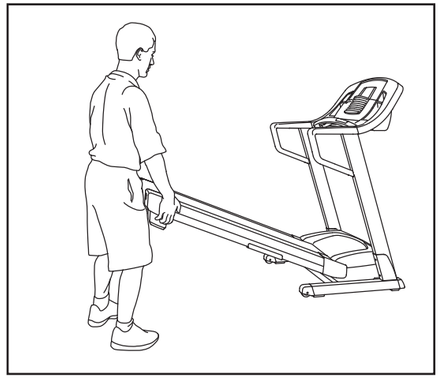
2. Tenere il tapis roulant fermamente con entrambe le mani, ed abbassare il tapis roulant sul pavimento. **Per ridurre il rischio di lesioni, piegate le gambe e mantenete la schiena diritta.**



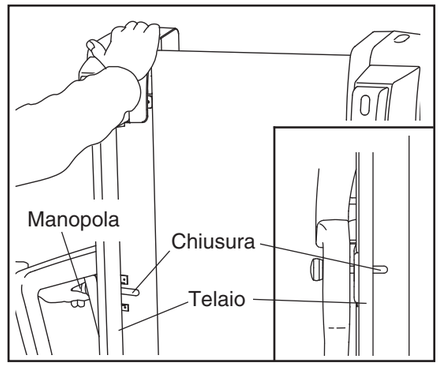
COME PIEGARE E MUOVERE IL TAPIS ROULANT

COME PIEGARE IL TAPIS ROULANT PER L'IMMAGAZZINAGGIO

Prima di piegare il tapis roulant, regolare l'inclinazione al livello più basso. Se questo non viene fatto, il tapis roulant può essere danneggiato permanentemente. Poi, staccare la spina della corrente. ATTENZIONE: Per sollevare, abbassare o spostare il tapis roulant, bisognerà essere in grado di sollevare 20 kg senza problemi.



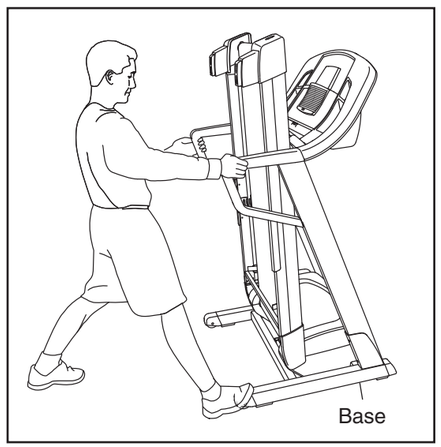
1. Tenere il tapis roulant come mostrato. **Per diminuire la possibilità di lesioni, piegare le gambe e tenere la schiena diritta. Mentre si solleva il tapis roulant, fare forza sulle gambe e non sulla schiena.** Sollevare il tapis roulant a metà della sua posizione verticale.



2. Muovere la mano destra nella posizione raffigurata, e tenere il tapis roulant fermamente. Usando la vostra mano sinistra, tirare la manopola chiusura a scatto sulla sinistra e mantenerla tirata. Sollevare il tapis roulant fino a che il telaio passi oltre il perno della chiusura a scatto. Rilasciare lentamente la manopola. **Assicurarsi che il telaio sia ben tenuto dal perno della chiusura a scatto.**

Per proteggere la zona sottostante il tapis roulant, mettere un tappeto tra il pavimento ed il tapis roulant. Tenere il tapis roulant lontano dalla luce diretta del sole. Non lasciare il tapis roulant in posizione d'immagazzinaggio dove la temperatura supera i 30°C.

COME MUOVERE IL TAPIS ROULANT



Prima di muovere il tapis roulant, convertirlo nella posizione d'immagazzinaggio seguendo le istruzioni soprastante. **Assicurarsi che la chiusura sia fermat con sicurezza dal perno sulla manopola.**

1. Tenere i corrimani come mostrato e mettere un piede contro una ruota.

2. Inclinare il tapis roulant all'indietro fino a quando scorre senza problemi sulle ruote anteriori. Portarlo con attenzione nel luogo prescelto. **Non muovere mai il tapis roulant senza prima inclinarlo all'indietro. Per ridurre il rischio di lesioni, fare estrema attenzione nel muovere il tapis roulant. Non cercare di muoverlo sopra una superficie non piana.**

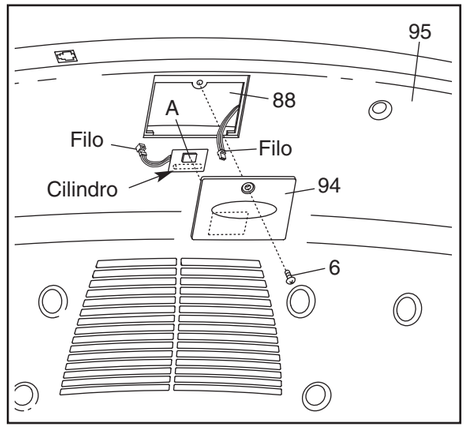
3. Collocare un piede sulla base e con attenzione abbassare il tapis roulant fino a raggiungere la posizione d'immagazzinaggio.

Se avete acquistato il facoltatico cardiofrequenzimetro (vedere pagina 23), seguire le fasi sottostanti per installare il ricevitore e il filo saltatore incluso con il cardiofrequenzimetro.

1. **Assicurarsi che il cavo elettrico sia disinserito dalla presa.** Rimuovere l'indicata Vite da 3/4" (6) e lo Sportello d'Accesso (94) dalla parte posteriore dal Dorso della Consolle (95).

2. Rimuovere la carta dal cuscinetto adesivo sul dorso del ricevitore (A). **Tenere il ricevitore in modo tale che il cilindro piccolo sia vicino al bordo inferiore del ricevitore e sia rivolto verso la Consolle (88) come mostrato.** Premere con fermezza il ricevitore sull'angolo indicato dello Sportello d'Accesso (94). Collegare il filo sul ricevitore al filo indicato che si estende dalla Consolle.

3. Assicurarsi che nessun filo venga pizzicato. Riattaccare lo Sportello d'Accesso (94) con la Vite da 3/4" (6). Gli altri fili inclusi con il ricevitore possono essere messi da parte.



OPERAZIONE DEL TAPIS ROULANT

IL NASTRO SCORREVOLE PERFORMANT LUBE™

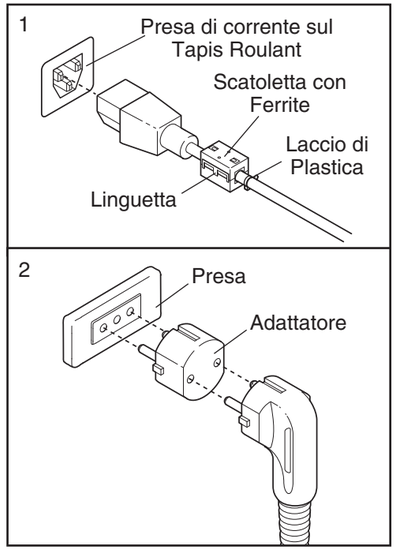
Il vostro tapis roulant è fornito di un speciale nastro scorrevole ricoperto da un lubrificante ad alta prestazione, chiamato PERFORMANT LUBE™. **IMPORTANTE: Non applicare mai sul nastro scorrevole o sulla piattaforma, del silicone a spray o altre sostanze lubrificanti. Queste sostanze potrebbero deteriorare il nastro scorrevole causando un eccessivo logorio.**

INSERIMENTO DELLA SPINA DELLA CORRENTE

Questo prodotto deve essere collegato a massa a terra. Se dovesse mal funzionare o guastarsi, la massa provvede all'elettricità un percorso di minima resistenza che riduce il rischio di scosse elettriche. Questo prodotto è provvisto di un cavo e una spina con collegamento di massa a terra.

Sono inclusi due cavi elettrici. Selezionare quello che meglio funziona con la vostra presa. Far riferimento al disegno 1. Inserire l'estremità indicata del cavo elettrico nella presa di corrente sul tapis roulant. Dopo, sollevare la linguetta indicata sulla scatoletta con ferrite ed attaccarla intorno al cavo della corrente. Attaccare l'incluso laccio di plastica dietro la scatola di ferrite e tagliare l'eccesso rimanente del laccio di plastica. La scatola di ferrite non dovrebbe poter scivolare lungo il cavo della corrente. Far riferimento al disegno 2. Inserire il cavo elettrico in un'appropriata presa che sia stata appropriatamente installata e messa a terra in accordanza con i codici locali e le ordinanze. Nota: In Italia, un adattatore (non incluso) deve essere utilizzato tra il cavo elettrico e la presa. Importante: Il tapis roulant non è compatibile con prese elettriche equipaggiate GFCI.

Importante: Se il cavo della corrente fosse danneggiato, deve essere sostituito con un cavo della corrente raccomandato dalla ditta.



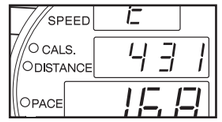
⚠ATTENZIONE: Un improprio collegamento del conduttore di massa può causare scosse elettriche. In caso di dubbio accertarsi, tramite un'elettricista specializzato, se il prodotto è appropriatamente collegato a massa a terra. Non modificare la spina provvista con il prodotto—se non dovesse essere adatta alla presa a disposizione, fare installare un nuovo circuito da un elettricista specializzato.

IL MODO INFORMAZIONE/MODO DEMO

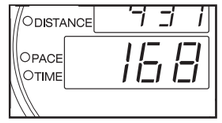
Le funzioni della consolle ed il modo informazione sono quelli che tengono il conto del numero totale di ore che il tapis roulant è stato usato e del numero totale di miglia che il nastro scorrevole ha percorso. Il modo informazione vi permette anche di cambiare la consolle da miglia all'ora a chilometri all'ora. Inoltre, il modo informazione vi permette di accendere e spegnere il modo demo.

Per selezionare il modo informazione, tenere premuto il pulsante Arresto mentre inserite la chiave nella consolle. Quando il modo informazione è selezionato, saranno mostrate le seguenti informazioni:

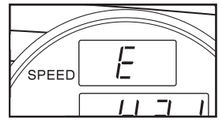
Il display Calorie/Distanza mostrerà il numero totale delle miglia (o chilometri) percorse dal nastro scorrevole.



Il display Andatura/Tempo mostrerà il numero totale delle ore di utilizzo del tapis roulant.



Una « E » per il sistema inglese in miglia o una « M » per il sistema metrico in chilometri apparirà nel display Velocità. Premere il pulsante Velocità + per cambiare l'unità di misura.

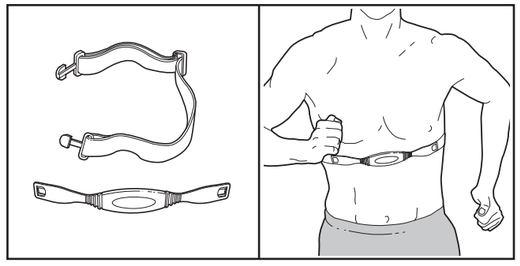


IMPORTANTE: Il display Battito Cardiaco dovrebbe essere spento. Se una « d » appare nel display, la consolle è nella funzione « demo ». Questa funzione è usato solo quando il tapis roulant è esposto in un negozio. Quando la consolle è nella funzione demo, il cavo della corrente può essere inserito nella presa, la chiave può essere rimossa dalla consolle, ed i display e indicatori della consolle si accenderanno automaticamente in una sequenza stabilita, sebbene i pulsanti sulla consolle non funzioneranno. **Se appare una « d » nel display Battito Cardiaco quando la funzione informazione è selezionato, premere il pulsante Velocità – così il display si spegne.**

Per uscire dalla funzione informazione, rimuovere la chiave.

IL FACOLTATIVO CARDIOFREQUENZIMETRO DEL TORACE

Il cardiofrequenzimetro del torace offre un'operazione a mani libere e registra continuamente il vostro frequenza cardiaca durante l'allenamento. **Per acquistare il facoltativo cardiofrequenzimetro del torace, chiamare il nostro Servizio Clienti Assistenza al 800 865114.**



COME USARE I PROGRAMMI DIRETTAMENTE DAL NOSTRO SITO INTERNET

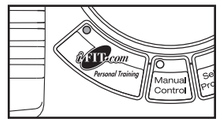
Per usare i programmi dal nostro sito internet, il tapis roulant deve essere collegato al vostro computer. Vedere, COME COLLEGARE IL VOSTRO COMPUTER a pagina 19. Inoltre, dovete avere un collegamento internet e un fornitore di servizio internet. Una lista di specifici requisiti per il sistema potrà essere trovata sul nostro sito internet.

Seguite le fasi sottostanti per usare un programma dal nostro sito internet.

1 **Inserire la chiave nella consolle.**

Vedere ACCENSIONE DEL TAPIS ROULANT a pagina 12.

2 **Selezionare la funzione iFIT.com.**



Quando la chiave viene inserita, la funzione manuale verrà automaticamente selezionata. Per utilizzare un programma dal nostro sito internet, premere il pulsante iFIT.com. Gli indicatori sul fondo si accenderanno.

3 **Andare al vostro computer ed iniziare un collegamento internet.**

4 **Iniziare la vostra ricerca sul web, se necessario, ed andare al nostro sito internet al www.iFIT.com.**

5 **Seguire i collegamenti desiderati sul nostro sito internet per selezionare un programma.**

Leggere e seguire le istruzioni on-line per usare un programma.

6 **Seguire le istruzioni on-line per iniziare il programma.**

Quando iniziate il programma, un conto alla rovescia inizierà sullo schermo

7 **Ritornare al tapis roulant e salire sui poggia piedi. Localizzare il fermaglio attaccato alla chiave ed attaccarlo sui vostri vestiti all'altezza del vostro girovita.**

Quando il conto alla rovescia sullo schermo finisce, il programma inizierà ed il nastro scorrevole inizierà a muoversi. Tenersi ai corrimano, salire sul nastro scorrevole, ed iniziare a camminare. Durante il programma, un « fischio » elettronico vi avviserà quando la velocità e/o l'inclinazione del tapis roulant sarà prossima a cambiare. **ATTENZIONE: Ascoltare sempre per il « fischio » ed prepararsi ai cambi di velocità e/o inclinazione.**

Se la velocità o l'inclinazione sono troppo alte o troppo basse, potete cambiarle manualmente in qualsiasi momento premendo i pulsanti Velocità o Inclinazione sulla consolle. Comunque, **all'ascolto del « fischio » successivo, la velocità e/o l'inclinazione cambierà al livello seguente del programma.**

Per fermare il nastro scorrevole in qualsiasi momento, premere il pulsante Arresto sulla consolle. Il display Andatura/Tempo inizierà a lampeggiare. Per ricominciare il programma, premere il pulsante Inizio o il pulsante Velocità +. Dopo un attimo, il nastro scorrevole inizierà a muoversi alla velocità di 1 miglio/hr. **Quando all'ascolto del « fischio » successivo, la velocità e l'inclinazione cambieranno al livello seguente del programma.**

Quando il programma è completato, il nastro scorrevole si fermerà ed il display Andatura/Tempo inizierà a lampeggiare. Nota: Per usare un altro programma, premere il pulsante Arresto ed andare alla fase 5.

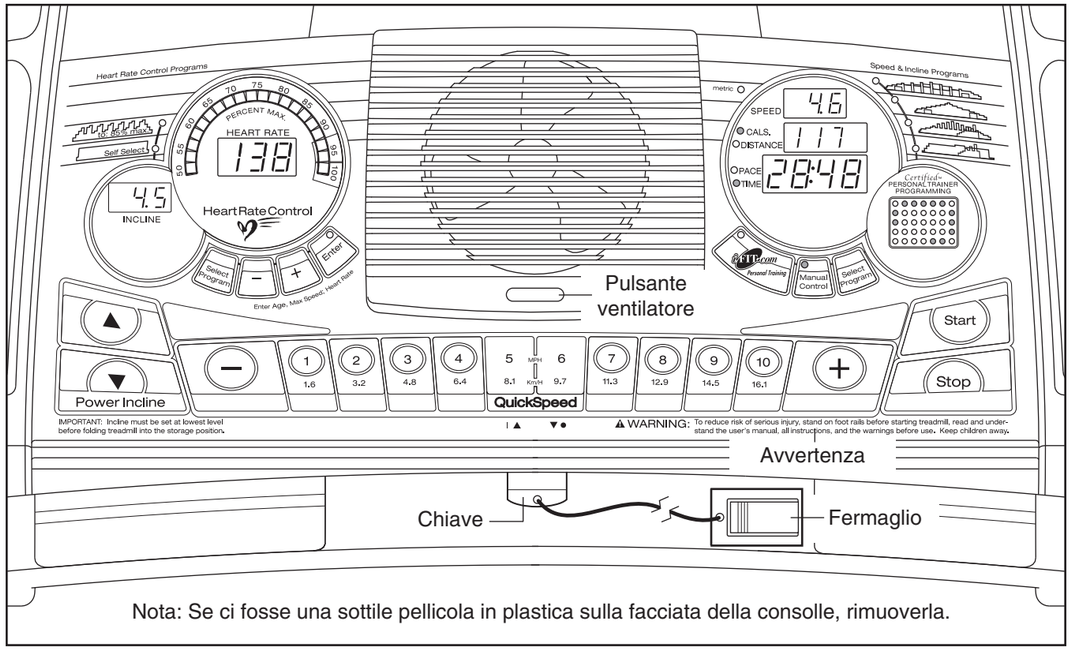
Nota: Se la velocità o l'inclinazione del tapis roulant non cambia all'ascolto del « fischio », assicurarsi che l'indicatore iFIT.com sia acceso e che il display Andatura/Tempo non stia lampeggiando. Inoltre, controllare che il cavo audio sia collegato in modo corretto, che sia completamente inserito nella presa, e che non sia attorcigliato attorno al cavo della corrente.

8 **Seguire i vostri progressi con i display.**

Vedere la fase 5 a pagina 12.

9 **Al termine dell'allenamento, rimuovere la chiave dalla consolle.**

Vedere la fase 7 a pagina 15.



Nota: Se ci fosse una sottile pellicola in plastica sulla facciata della consolle, rimuoverla.

CARATTERISTICHE DELLA CONSOLLE

La consolle del tapis roulant offre un'impressiva serie di funzioni che vi aiuteranno ad ottenere il massimo dal vostro allenamento.

Quando la funzione manuale viene selezionata, la velocità e l'inclinazione del tapis roulant può essere cambiata semplicemente premendo un pulsante. Durante l'esercizio, la consolle mostrerà un continuo aggiornamento dell'esercizio stesso. Potete persino misurare il vostro battito cardiaco utilizzando l'incorporato sensore pulsazioni impugnatura o il facoltatico cardiofrequenzimetro (vedere a pagina 23).

Inoltre, la consolle inoltre offre quattro programmi prestabiliti. Ogni programma controlla automaticamente la velocità e l'inclinazione del tapis roulant mentre vi guida attraverso un allenamento effettivo. Ci sono anche 2 programmi frequenza cardiaca. Ogni programma controlla automaticamente la velocità e l'inclinazione del tapis roulant per mantenere la vostra frequenza cardiaca vicino un obbiettivo frequenza cardiaca mentre vi allenate.

La consolle è inoltre caratterizzata dalla tecnologia interattiva iFIT.com. Avere la tecnologia interattiva iFIT.com è come avere in casa vostra un allenatore personale. Utilizzando un cavo per l'audio dello stereo (incluso), potete collegare il tapis roulant al vostro stereo di casa, allo stereo portatile, al computer, o al videoregistratore e utilizzare gli speciali programmi iFIT.com su CD e videocassetta (i CD e le videocassette iFIT.com sono disponibili separatamente). I programmi iFIT.com su CD e videocassette controllano automaticamente il tapis roulant e vi dettano di variare il vostro passo mentre un allenatore personale vi guida attraverso ogni fase del vostro allenamento. Musica ad alto livello energetico aggiunge ulteriore stimolo. **Per acquistare i CD e le videocassette iFIT.com visitate il nostro sito all'indirizzo www.iFIT.com.**

Con il tapis roulant collegato al vostro computer, potete inoltre andare al nostro sito www.iFIT.com e accedere ai programmi direttamente da internet. Ulteriori opzioni saranno presto disponibili. **Esplorate www.iFIT.com per ulteriori informazioni.**

Per usare la funzione manuale della consolle, seguire le fasi iniziando a pagina 12. **Per usare un programma prestabilito**, vedere a pagina 14. **Per usare un programma frequenza cardiaca,** vedere a pagina 16. **Per usare un programma CD o video iFIT.com,** vedere a pagina 20. **Per usare un programma iFIT.com direttamente dal nostro sito internet**, vedere a pagina 22.

APPLICARE L'ADESIVO D'AVVERTENZA

L'avvertenza sulla consolle è in inglese. Quest'avvertenza si trova in altre lingue nell'incluso foglio adesivo. Applicare l'adesivo in italiano sulla consolle.

ACCENSIONE DEL TAPIS ROULANT

1 nserire la spina della corrente (vedere a pagina 10).

2 Localizzare l'interruttore acceso/spento sul tapis roulant vicino al cavo elettrico. Portare l'interruttore acceso/spento nella posizione acceso.

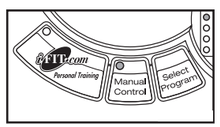
3 Rimanere sui poggia piedi del tapis roulant. Individuare il fermaglio attaccato alla chiave (vedere il grafico a pagina 11) e farlo scivolare nel giro vita dei vostri abiti. Dopo, direzionare il filo attaccato al fermaglio **sotto il sensore pulsazioni impugnatura**, e inserire la chiave nella consolle. Dopo un po', i display e diversi indicatori si accenderanno. **Controllare il fermaglio facendo con attenzione pochi passi all'indietro fino ad estrarre la chiave dalla consolle. Se la chiave non si estrae dalla consolle, regolare la posizione del fermaglio conseguentemente.**

COME USARE LA FUNZIONE MANUALE

1 **Inserire completamente la chiave nella consolle.**

Vedere ACCENSIONE DEL TAPIS ROULANT al di sopra.

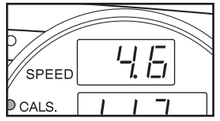
2 **Selezionare la funzione manuale.**



Quando la chiave viene inserita, la funzione manuale verrà selezionata e l'indicatore sul pulsante Controllo Manuale si accenderà. Se avete selezionato un programma, premere il pulsante Controllo Manuale per riselezionare la funzione manuale.

3 **Premere il pulsante Inizio [START] o il pulsante + Velocità per attivare il nastro scorrevole.**

Subito dopo aver premuto il pulsante, il nastro scorrevole inizierà a muoversi ad 1 miglio all'ora. Tenersi al corrimano e iniziare a camminare. Mentre vi allenate, potete cambiare la velocità del nastro scorrevole premendo i pulsanti Velocità + e – . Ogni volta che un pulsante viene premuto, la velocità varierà di 0,1 miglia all'ora; se un pulsante viene tenuto premuto, la velocità varierà in incrementi di 0,5 miglia all'ora. Per cambiare la velocità rapidamente, premere i pulsanti Velocità-Rapida [QUICKSPEED]. **Nota: La consolle può mostrare la velocità e la distanza sia in miglia che in chilometri. Per semplicità, tutte le istruzioni in questo manuale fanno riferimento alle miglia.**

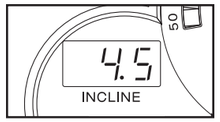


Per fermare il nastro scorrevole, premere il pulsante Arresto [STOP]. Il display Andatura/Tempo inizierà a lampeggiare. Per riattivare il nastro scorrevole, premere il pulsante Inizio o il pulsante + Velocità.

Nota: Durante i primi minuti che usate il tapis roulant, ispezionare l'allineamento del nastro scorrevole, ed allinearlo se necessario (vedere alle pagina 27).

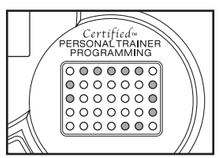
4 **Cambiare l'inclinazione del tapis roulant come desiderato.**

Per cambiare l'inclinazione del tapis roulant, premere i pulsanti Inclinazione. Ogni volta che uno dei pulsanti è premuto, l'inclinazione cambierà di 0,5%.

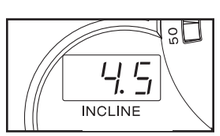


5 **Seguite i vostri progressi con la matrice ed i display.**

La matrice—Quando viene selezionato il modo manuale o il modo iFIT.com, la matrice mostrerà una pista di 1/4 di miglio (400 m). Mentre vi allenate, gli indicatori intorno alla pista si accenderanno in successione fino a che l'intera pista sia accesa. La pista allora si spegnerà e gli indicatori inizieranno di nuovo ad accendersi in successione.



Display Inclinazione [INCLINE]—Questo display mostra il livello di inclinazione del tapis roulant.



Se la velocità o l'inclinazione sono troppo alte o troppo basse, potete cambiarle manualmente in qualsiasi momento premendo i pulsanti velocità o inclinazione sulla consolle. Comunque, **all'ascolto del « fischio » successivo, la velocità e/o inclinazione cambierà al livello seguente del programma del CD o video.**

Per fermare il programma in qualsiasi momento, premere il pulsante Arresto sulla consolle. Il display Andatura/Tempo inizierà a lampeggiare. Per riattivare il programma, premere di nuovo il pulsante Inizio il pulsante Velocità +. Dopo un attimo, il nastro scorrevole inizierà a muoversi alla velocità di 1,0 miglio/hr. **All'ascolto del « fischio » successivo, la velocità e l'inclinazione cambieranno al livello seguente del programma del CD o video.**

Quando il programma del CD o video viene completato, il nastro scorrevole si fermerà ed il display Andatura/Tempo inizierà a lampeggiare. Nota: Per usare un altro programma CD o video, premere il pulsante arresto o rimuovere la chiave ed andare alla fase 1 a pagina 20.

Nota: Se la velocità o l'inclinazione del tapis roulant non cambia all'ascolto del « fischio »:

- **Assicurarsi che l'indicatore iFIT.com sia acceso e che il display Andatura/Tempo non stia lampeggiando. Se il display Andatura/Tempo sta lampeggiando, premere il pulsante Inizio o il pulsante Velocità + sulla consolle.**
- **Regolare il volume del vostro lettore CD o videoregistratore. Se il volume è troppo alto o troppo basso, la consolle potrebbe non percepire i segnali del programma.**
- **Assicurarsi che il cavo audio sia collegato in modo corretto, che sia completamente inserito nella presa, e che non sia attorcigliato attorno al cavo della corrente.**
- **Se state usando il vostro lettore CD portatile ed il CD salta, collocare il lettore CD sul pavimento o su un'altra superficie piana invece che sulla consolle.**

5 **Seguire i vostri progressi con i display.**

Vedere la fase 5 a pagina 12.

6 **Misurare la frequenza cardiaca, se desiderato.**

Vedere la fase 6 a pagina 13.

7 **Accendere i ventilatori se desiderato.**

Vedere la fase 7 a pagina 13.

8 **Al termine dell'allenamento, rimuovere la chiave dalla consolle.**

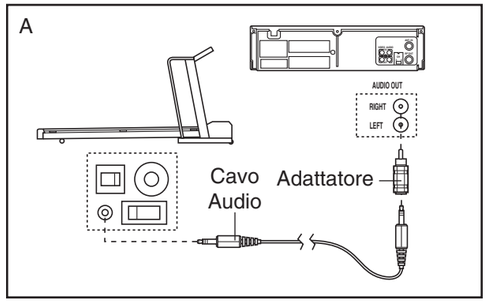
Vedere la fase 7 a pagina 15.

ATTENZIONE: Rimuovere sempre i CD iFIT ed le videocassette iFIT.com dal lettore CD o dal vostro videoregistratore quando avete finito di usarli.

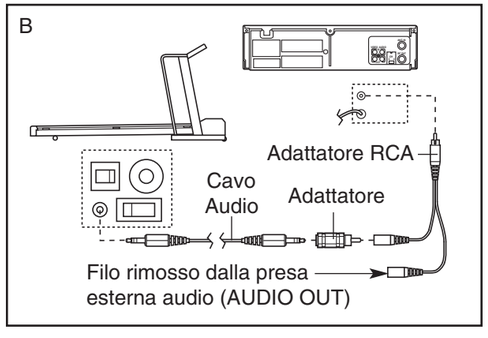
COME COLLEGARE IL VOSTRO VIDEOREGISTRATORE.

Nota: Se il vostro videoregistratore ha una presa esterna audio [AUDIO OUT] inutilizzata, vedere le istruzioni A sottostanti. Se la presa esterna audio è stata usata, vedere l'istruzione B. Se il vostro videoregistratore è collegato al vostro stereo, vedere COME COLLEGARSE IL VOSTRO STEREO DI CASA a pagina 19.

A. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata nella parte anteriore del tapis roulant vicino cavo della corrente. Inserire l'altra estremità del cavo nell'adattatore. Inserire l'adattatore nella presa esterna audio del vostro videoregistratore.



B. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata nella parte anteriore del tapis roulant vicino al cavo della corrente. Inserire l'altra estremità del cavo nell'adattatore. Inserire l'adattatore in un adattatore RCA (disponibile nei negozi di elettronica). Poi, rimuovere il filo che è attualmente inserito nella presa esterna audio del vostro videoregistratore ed inserirlo nel lato inutilizzato dell'adattatore RCA. Inserire l'adattatore RCA nella presa esterna audio del vostro videoregistratore.



COME USARE I PROGRAMMI DEI CD E VIDEO IFIT.COM

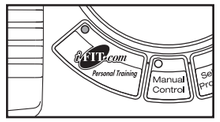
Per usare i CD o le videocassette iFIT.com, il tapis roulant deve essere collegato al vostro lettore CD portatile, stereo portatile, stereo, computer con lettore CD, o videoregistratore. Vedere COME COLLEGARE IL TAPIS ROULANT AL VOSTRO LETTORE CD, VIDEOREGISTRATORE, O COMPUTER a pagina 18 a 20. **Per acquistare i CD e le videocassette iFIT.com visitate il nostro sito all'indirizzo www.iFIT.com.**

Seguire le fasi sottostanti per utilizzare un programma video o CD iFIT.com.

1 Inserire la chiave nella consolle.

Vedere il soprastante paragrafo ACCENSIONE DEL TAPIS ROULANT a pagina 12.

2 Selezionare la funzione iFIT.com.



Quando la chiave viene inserita, la funzione manuale verrà automaticamente selezionata. Per utilizzare i CD o le videocassette iFIT.com, premere il pulsante iFIT.com l'indicatore sul pulsante iFIT.com si illuminerà.

3 Inserire il CD o la videocassetta iFIT.com.

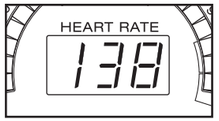
Se state usando un CD iFIT.com, inserire il CD nel vostro lettore CD. Se state usando una videocassetta iFIT.com, inserire la videocassetta nel vostro videoregistratore.

4 Premere il pulsante PLAY del vostro lettore CD o videoregistratore

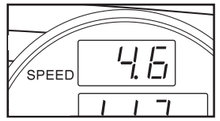
Subito dopo aver premuto il pulsante, il vostro allenatore personale inizierà a guidarvi attraverso il vostro allenamento. Seguire semplicemente le istruzioni del vostro allenatore personale. Nota: Se il display Andatura/Tempo sta lampeggiando, premere il pulsante Inizio o il pulsante Velocità + sulla consolle. Il tapis roulant non risponderà al programma CD o video quando il display Andatura/Tempo sta lampeggiando.

Durante il programma CD o video, il suono di un « fischio » elettronico vi avviserà quando la velocità e/o l'inclinazione del tapis roulant starà per cambiare. **ATTENZIONE: Ascoltare sempre il « fischio » ed preparativi ai cambi di velocità e/o inclinazione. In qualche caso, la velocità e/o l'inclinazione può cambiare prima che l'allenatore personale descriva il cambiamento.**

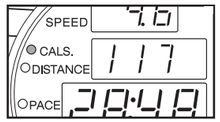
Display Battito Cardiaco [HEART RATE]—Questo display mostra il vostro battito cardiaco quando utilizzate il sensore pulsazioni a impugnatura o il facoltatico cardiofrequenzimetro.



Display Velocità [SPEED]—Questo display mostra la velocità del nastro scorrevole. Nota: Quando l'indicatore Metrico a lato del display è acceso, la consolle mostrerà la velocità e la distanza in chilometri; quando l'indicatore Metrico non è acceso, la consolle mostrerà la velocità e la distanza in miglia. Per cambiare l'unità di misura, vedere LA MODO INFORMAZIONE/ MODO DEMO a pagina 23.



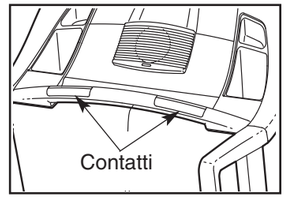
Display Calorie/ Distanza—Questo display mostra il numero approssimativo delle calorie [CALS.] che avete bruciato e la distanza [DISTANCE] che avete percorso. Il display cambierà automaticamente da un numero all'altro dopo pochi secondi, come mostrato dagli indicatori nel display.



Display Tempo/Andatura—Quando è selezionato il modo manuale o un programma iFIT.com, questo display mostra il tempo [TIME] trascorso e la vostra andatura [PACE] attuale (in *miglia al minuto*). Quando un programma viene selezionato (per il programma Auto Selezionato del battito cardiaco), il display mostrerà il tempo rimanente nel programma piuttosto. Il display cambierà automaticamente da un numero all'altro dopo pochi secondi, come mostrato dagli indicatori nel display.

Per azzerare i display, premere il pulsante Arresto, rimuovere la chiave e dopo inserirla di nuovo.

6 Come misurare la vostra frequenza cardiaca.



Per usare il sensore pulsazioni impugnatura, per prima cosa assicuratevi che le vostre mani siano pulite. Dopo, **salire sui poggia piedi** e tenere il sensore pulsazioni impugnatura, mettendo le mani sui contatti metallici. **Evitare di muovere le mani.** Una volta trovata la vostra frequenza cardiaca, l'indicatore della Frequenza Cardiaca lampeggerà regolarmente, due trattini (– –) appariranno nel display Battito Cardiaca, e la vostra frequenza cardiaca sarà mostrata. **Per una lettura più accurata della frequenza cardiaca, continuare a tenere i contatti per circa 15 secondi.**

7 Accendere i ventilatori se desiderato.

Premere il pulsante al di sotto del ventilatore per attivarlo. Per avere il ventilatore ad alta velocità, premere il pulsante una seconda volta. Per spegnerlo, premere il pulsante una terza volta. Nota: Pochi minuti dopo aver fermato il nastro scorrevole, il ventilatore si spegnerà automaticamente.

8 Quando finite di allenarvi, togliere la chiave dalla consolle.

Salire sui poggia piedi, premere il tasto Arresto, e **regolare l'inclinazione del tapis roulant al minimo. L'inclinazione deve essere al minimo quando il tapis roulant è portato in posizione d'immagazzinaggio o il tapis roulant ne risulterà danneggiato.** Dopo, rimuovere la chiave dalla consolle, conservare la chiave in un posto sicuro. **Nota: Se i display e diversi indicatori sulla consolle rimangono accesi dopo che la chiave è rimossa, la consolle è nel modo « demo ». Fare riferimento a pagina 23 e spegnere il modo demo.**

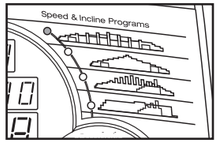
Quando avete finito di usare il tapis roulant, portare l'interruttore automatico acceso/spento collocato vicino al cavo della corrente nella posizione spenta.

COME UTILIZZARE I PROGRAMMI PRESTABILITI

1 **Inserire la chiave nella consolle.**

Vedere ACCENSIONE DEL TAPIS ROULANT a pagina 12.

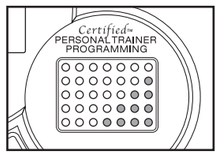
2 **Per selezionare uno dei programmi prestabiliti.**



Quando la chiave è inserita, il modo manuale sarà selezionato. Per selezionare un programma preconfigurato, premere il pulsante Selezione Programma destro ripetutamente fino a che uno dei quattri indicatori programma preconfigurato non sia acceso.

I diagrammi a lato degli indicatori programma preconfigurato mostrano come la velocità e l'inclinazione del tapis roulant cambierà durante i programmi preconfigurati. Quando un programma preconfigurato viene selezionato, il display Velocità lampeggerà mostrando la configurazione della velocità massima del programma per pochi secondi, e il display Inclinazione lampeggerà mostrando la configurazione della massima inclinazione. Il display Andatura/Tempo mostrerà per quanto tempo il programma durerà.

La matrice mostrerà le prime 4 velocità del programma.

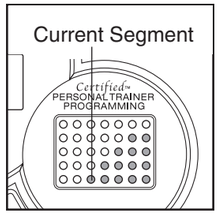


3 **Premere il pulsante d'Inizio o il pulsante Velocità + per iniziare il programma.**

Subito dopo che il pulsante viene premuto, il tapis roulant si regolerà automaticamente alla prima velocità ed inclinazione per il programma. Tenersi ai corrimano ed iniziare a camminare.

Ogni programma è diviso in diversi segmenti di tempo o di lunghezza. Per ogni segmento sono programmati una velocità ed una inclinazione. Nota: Lo stesso livello di velocità e/o livello d'inclinazione può essere programmato per segmenti consecutivi.

La velocità del primo segmento verrà mostrata dalla lampeggiante colonna Segmento Attuale della matrice programma. (Le inclinazioni non vengono mostrate dalla matrice.) Le velocità per i prossimi 4 segmenti verranno mostrate nelle colonne a destra.



Quando rimangono solo tre secondi nel primo segmento del programma, entrambe la colonna Segmento Attuale e la colonna subito a destra lampeggeranno e si udirono una serie di suoni. Se la velocità e/o l'inclinazione del tapis roulant sta per cambiare, il display Velocità e/o il display Inclinazione lampeggerà per avvisarvi. Quando il primo segmento è completo, *tutti gli indicatori di velocità si muoveranno di una colonna sulla sinistra.* La velocità per il secondo segmento verrà mostrata nella lampeggiante colonna Segmento Attuale e il tapis roulant automaticamente regolerà la velocità e l'inclinazione per il secondo segmento. Nota: Se tutti gli indicatori nella colonna Segmento Corrente sono accesi dopo che le velocità si sono spostate sulla sinistra, *le velocità si sposteranno verso il basso* in modo tale che solo gli indicatori più alti appariranno sul display programma. Se alcuni degli indicatori della colonna Segmento Corrente non sono accesi quando le velocità si sono spostate di nuovo sulla sinistra, le velocità si sposteranno nuovamente verso l'alto.

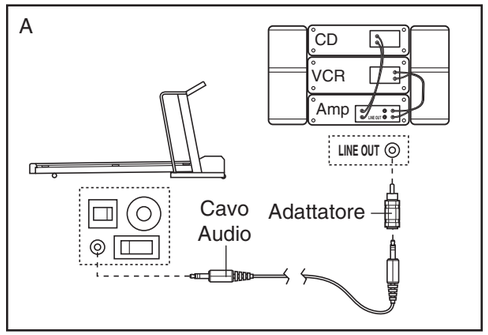
Il programma continuerà fino a che la velocità per l'ultimo segmento non sia mostrata nella colonna Segmento Corrente e non sia rimasto alcun tempo. Il nastro scorrevole a questo punto rallenterà fino a fermarsi.

Se il livello di velocità o d'inclinazione è troppo alto o troppo basso in qualsiasi momento durante il programma, potete cambiarlo manualmente premendo i pulsanti Velocità o Inclinazione. Ogni qualvolta uno dei pulsanti Velocità viene premuto, un ulteriore indicatore si illuminerà o spegnerà nella colonna Segmento Attuale. (Se una qualsiasi delle colonne a destra della colonna Segmento Attuale ha lo stesso numero di indicatori accesi della colonna Segmento Attuale, un ulteriore indicatore potrebbe illuminarsi o spegnersi anche nelle suddette colonne.) **Nota: Quando inizia il secondo segmento del programma, il tapis roulant si regolerà automaticamente alla velocità e all'inclinazione del segmento successivo.**

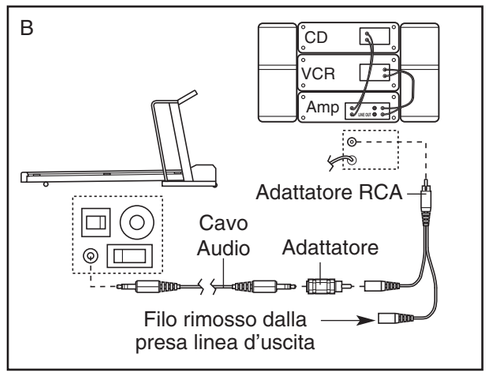
COME COLLEGARE IL VOSTRO STEREO DI CASA

Nota: Se il vostro stereo ha una presa linea d'uscita [LINE OUT] inutilizzata, vedere le istruzioni A sottostanti. Se la presa linea d'uscita [LINE OUT] è utilizzata, vedere istruzioni B.

A. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata sulla parte anteriore del tapis roulant vicino al cavo della corrente. Inserire l'altra estremità del cavo nell'incluso adattatore. Collegare l'adattatore alla presa linea d'uscita del vostro stereo.



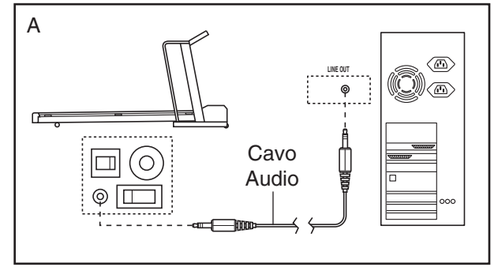
B. Inserire un' estremità del cavo audio nella presa situata sulla parte anteriore del tapis roulant vicino al cavo della corrente. Inserire l'altra estremità del cavo nell'Adattatore. Collegare l'adattatore ad un Adattatore RCA (disponibile nei negozi di elettronica). Poi, rimuovere il filo che è attualmente inserito nella presa linea d'uscita nel vostro stereo e inserire il filo nell'inutilizzato lato dell'adattatore RCA. Collegare l'adattatore RCA alla presa Linea d'uscita del vostro stereo.



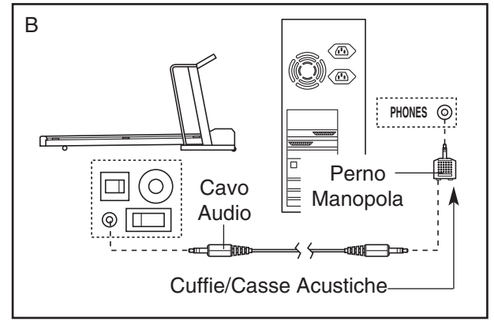
COME COLLEGARE IL VOSTRO COMPUTER

Note: Se il vostro computer ha una presa linea d'uscita [LINE OUT] da 3,5mm, vedere istruzioni A. Se il vostro computer ha soltanto una presa cuffie [PHONES], vedere istruzioni B.

A. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata sulla parte anteriore del tapis roulant vicino al cavo della corrente. Inserire l'altra estremità del cavo nella presa linea d'uscita del vostro computer.



B. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata sulla parte anteriore del tapis roulant vicino al cavo della corrente. Inserire l'altra estremità del cavo in un perno manopola. Collegare il perno manopola alla presa cuffie del vostro stereo. Inserire le vostre cuffie nell'altro lato delle perno manopola.



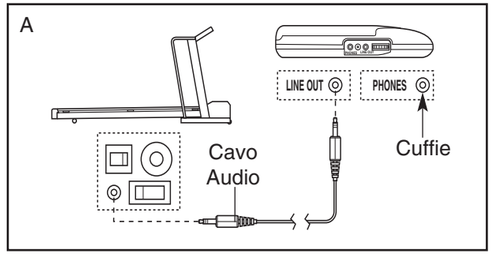
COME COLLEGARE IL TAPIS ROULANT AL VOSTRO LETTORE CD, VIDEOREGISTRATORE, O COMPUTER

Per utilizzare i CD iFIT.com, il tapis roulant deve essere collegato al vostro lettore CD portatile, stereo portatile, stereo, o computer con lettore CD. Vedere a pagina 18 e 19 per le istruzioni per il collegamento. **Per utilizzare le videocassette**, il tapis roulant deve essere collegato al vostro videoregistratore. Vedere a pagina 20 per le istruzioni per il collegamento. **Per utilizzare i programmi iFIT.com direttamente dal nostro sito internet**, il tapis roulant deve essere collegato al vostro computer. Vedere a pagina 19 per il collegamento.

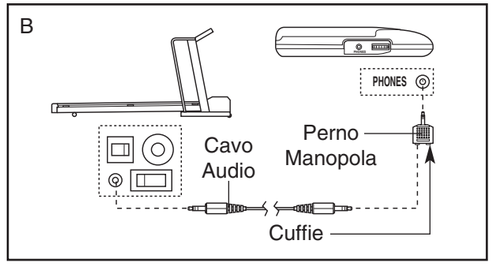
COME COLLEGARE IL VOSTRO LETTORE CD PORTATILE

Nota: Se il vostro lettore CD ha prese separate per le cuffie (PHONES) e per la linea d'uscita (LINE OUT), vedere le istruzioni A sottostanti. Se il vostro lettore CD ha una sola presa, vedere istruzioni B.

A. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata sulla parte anteriore del tapis roulant vicino al cavo della corrente. Inserire l'altra estremità del cavo nella presa Linea d'uscita del lettore CD. Inserire le vostre cuffie nella presa Cuffie.



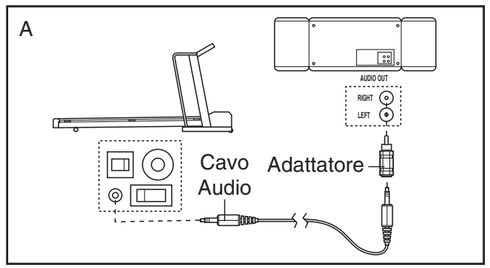
B. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata sulla parte anteriore del tapis roulant vicino al cavo della corrente. Inserire l'altra estremità del cavo in un perno manopola. Inserire il perno manopola nella presa cuffie del vostro lettore CD. Inserire le vostre cuffie nell'altro lato delle perno manopola.



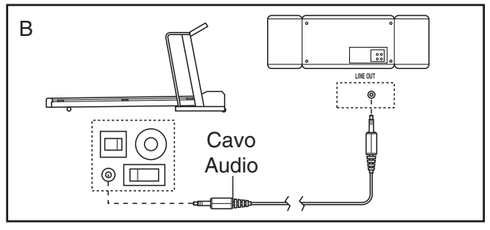
COME COLLEGARE IL VOSTRO STEREO PORTATILE

Nota: Se il vostro stereo ha una presa uscita audio (AUDIO OUT) di tipo RCA, vedere le istruzioni A sottostanti. Se il vostro stereo ha una presa linea d'uscita (LINE OUT) da 3,5mm, vedere istruzioni B. Se il vostro stereo ha soltanto una presa cuffie (PHONES), vedere istruzioni C.

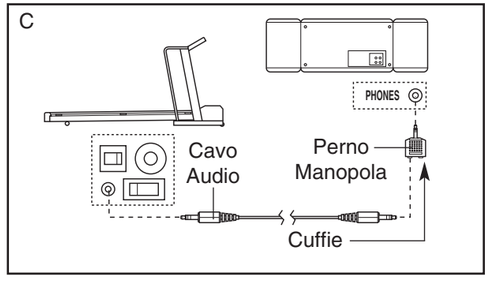
A. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata sulla parte anteriore del tapis roulant vicino al cavo della corrente. Inserire l'altra estremità del cavo nell'adattatore. Collegare l'adattatore ad una presa uscita audio del stereo.



B. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata sulla parte anteriore del tapis roulant vicino al cavo della corrente. Inserire l'altra estremità del cavo nella presa linea d'uscita del vostro stereo.



C. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata sulla parte anteriore del tapis roulant vicino al cavo della corrente. Inserire l'altra estremità del cavo in un perno manopola. Collegare il perno manopola alla presa cuffie del vostro stereo. Inserire le vostre cuffie nell'altro lato delle perno manopola.



Per fermare il programma, premere il pulsante Arresto. Il display Andatura/Tempo inizierà a lampeggiare. Per riattivare il programma, premere il pulsante Inizio o il pulsante Velocità +. Il nastro scorrevole inizierà a muoversi ad 1 miglio all'ora. All'inizio del successivo segmento del programma, il tapis roulant regolerà automaticamente la velocità e l'inclinazione per questo segmento.

4 **Seguire i vostri progressi con i display.**

Vedere la fase 5 a pagina 12.

5 **Misurare la frequenza cardiaca, se desiderato.**

Vedere la fase 6 a pagina 13.

6 **Accendere i ventilatori se desiderato.**

Vedere la fase 7 a pagina 13.

7 **Quando finite di allenarvi, togliere la chiave dalla consolle.**

L'inclinazione deve essere al minimo quando il tapis roulant viene sollevato in posizione d'immagazzinaggio. Poi, rimuovere la chiave dalla consolle e riporla in posto sicuro. **Nota: Se i display e diversi indicatori sulla consolle rimangono accesi dopo che la chiave è rimossa, la consolle è nel modo « demo ». Fare riferimento a pagina 23 e spegnere il modo demo.**

Quando avete terminato di utilizzare il tapis roulant, portare l'interruttore acceso/spento vicino al cavo elettrico in posizione spento e disinserire il cavo elettrico.

COME USARE I PROGRAMMI FREQUENZA CARDIACA

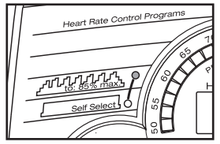
⚠ AVVERTENZA: Se avete dei problemi di cuore, o se avete più di 60 anni e siete stati inattivi, non usare i programmi di frequenza cardiaca. Se prendete regolarmente dei medicinali, consultate il vostro medico per scoprire se questi potrebbero influenzare la vostra frequenza cardiaca durante l'allenamento.

1 Indossare il facoltatico cardiofrequenzimetro a torace (vedere a pagina 23).

Dovete indossare il facoltatico cardiofrequenzimetro torace per usare un programma frequenza cardiaca.

2 Inserire completamente la chiave nella consolle.
Vedere ACCENSIONE DEL TAPIS ROULANT a pagina 12.

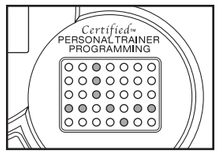
3 Selezionare un programma frequenza cardiaca.



Quando la chiave è inserita, sarà selezionato il modo manuale. Per selezionare un programma battito cardiaco, premere il pulsante Selezione Programma sinistro ripetutamente fino a che uno dei 2 indicatori programma battito cardiaco non sia acceso.

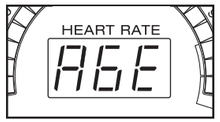
Il diagrammi a lato degli indicatori programma battito cardiaco mostrano come il battito cardiaco bersaglio cambierà durante i programmi. Durante il programma 85% Max., la vostra frequenza cardiaca raggiungerà approssimativamente 85% *della frequenza cardiaca massima valutata*; durante il programma Auto Selezionato, la vostra frequenza cardiaca rimarrà vicino ad un livello che avete selezionato.

Nota: La vostra frequenza cardiaca massima valutata viene determinata sottraendo la vostra età da 220. Per esempio, se avete 30 anni, la vostra frequenza cardiaca massima valutata è di 190 battiti per minuto (220 – 30 = 190).



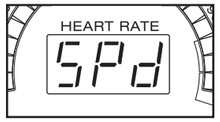
Durante i programmi frequenza cardiaca, la matrice mostrerà un grafico che rappresenta la vostra frequenza cardiaca. Ogni volta che un battito cardiaco viene individuato, apparirà un ulteriore picco.

4 Inserire la vostra età.



Quando viene selezionato un programma frequenza cardiaca, le lettere « AGE » e l'età attuale inizieranno a lampeggiare nel display Battito Cardiaco. Se avete già inserito la vostra età, premere semplicemente il pulsante Inserire [ENTER]. Se non avete ancora inserito la vostra età, premere i pulsanti + e – vicino al pulsante Inserire per inserire la vostra età. Dopo, premere il pulsante Inserire.

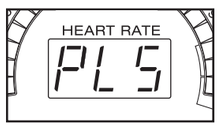
5 Inserire la velocità massima.



Dopo aver inserito la vostra età, le lettere « SPd » e la velocità massima del programma lampeggeranno nel display Battito Cardiaco. Se volete cambiare la velocità massima premere i pulsanti + o – vicino al pulsante Inserire. Quando si raggiunge la velocità desiderata, premere il pulsante Inserire.

Se il programma 85% Max. viene selezionato, andare alla fase 7. Se un differente programma battito cardiaco viene selezionato, andare alla fase 6.

6 Inserire un obbiettivo frequenza cardiaca.



After you have entered a maximum speed setting, le lettere « PLS » e l'obbiettivo frequenza cardiaca per il programma lampeggeranno nel display Battito Cardiaco. Se volete cambiare l'obbiettivo frequenza cardiaca premere i pulsanti + o – vicino al pulsante Inserire. Quando si raggiunge l'obbiettivo desiderato, premere il pulsante Inserire.

7 Premere il pulsante d'Inizio o il pulsante Velocità + per iniziare il programma.

Subito dopo che il pulsante viene premuto, il tapis roulant si regolerà automaticamente alla prima velocità ed inclinazione per il programma. Tenersi ai corrimano ed iniziare a camminare.

Ogni programma battito cardiaco è diviso in diversi segmenti di tempo o diverse lunghezze. Per ogni segmento è programmato un obbiettivo frequenza cardiaca. Nota: Se viene selezionato il programma Auto Selezionato, lo stesso obbiettivo frequenza cardiaca è programmato per tutti i segmenti.

Durante ogni segmento, la consolle paragonerà regolarmente la vostra frequenza cardiaca all'attuale obbiettivo frequenza cardiaca. Se la vostra frequenza cardiaca è troppo bassa o troppo alta rispetto all'obbiettivo frequenza cardiaca, la velocità del tapis roulant aumenterà o diminuirà automaticamente per portare la vostra frequenza cardiaca più vicino all'obbiettivo frequenza cardiaca. Se la velocità raggiunge la velocità massima del programma (vedere la fase 5 a pagina 16) e la vostra frequenza cardiaca è ancora troppo bassa rispetto all'attuale obbiettivo frequenza cardiaca, anche l'inclinazione del tapis roulant aumenterà per portare la vostra frequenza cardiaca più vicino all'obbiettivo frequenza cardiaca.

Durante gli ultimi tre secondi di ogni segmento, si sentiranno una serie di suoni ed i display Velocità e Inclinazione lampeggeranno.

Il programma continuerà fino a che l'ultimo segmento finisca. Il nastro scorrevole allora rallenterà fino a fermarsi.

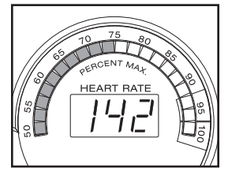
Se la velocità o l'inclinazione corrente fosse troppo alta o troppo bassa, potete regolarla con i pulsanti Velocità o Inclinazione. Comunque, ogni volta che la consolle paragona la vostra frequenza cardiaco all'obbiettivo frequenza cardiaca attuale, la velocità e/o l'inclinazione del tapis roulant possono automaticamente aumentare o diminuire per portare la vostra frequenza cardiaca più vicino all'obbiettivo frequenza cardiaca.

Se la vostra frequenza cardiaca non viene individuata durante il programma, le lettere PLS lampeggeranno nel display Battito Cardiaco e la velocità e l'inclinazione del tapis roulant può automaticamente diminuire fino a quando la vostra frequenza cardiaca viene individuata. Se succede questo, vedere le istruzioni incluse con il facoltatico cardiofrequenzimetro a torace.

Per fermare il programma in qualsiasi momento, premere il pulsante Arresto. I programmi di battito cardiaco non dovrebbero essere fermati temporaneamente per poi iniziarli di nuovo. Per usare un programma di battito cardiaco di nuovo, riselezionare il programma ed iniziarlo da capo.

8 Seguire i vostri progressi con i display.

Vedere la fase 5 a pagina 12.



Nota: Durante i programmi battito cardiaco, il display sopra il display Battito Cardiaco mostrerà il vostro battito cardiaco come percentuale del vostro preventivato battito cardiaco massimo.

9 Accendere i ventilatori se desiderato.

Vedere la fase 7 a pagina 13.

10 Al termine dell'allenamento, rimuovere la chiave dalla consolle.

Vedere la fase 7 a pagina 15.

DIAGRAMMA DELLE PARTI—Modello Nº PETL50132 R0304A

Per identificare le parti mostrate su questo diagramma, vedere la LISTA PARTI a pagina 30 e 31 del MANUALE D'ISTRUZIONE.

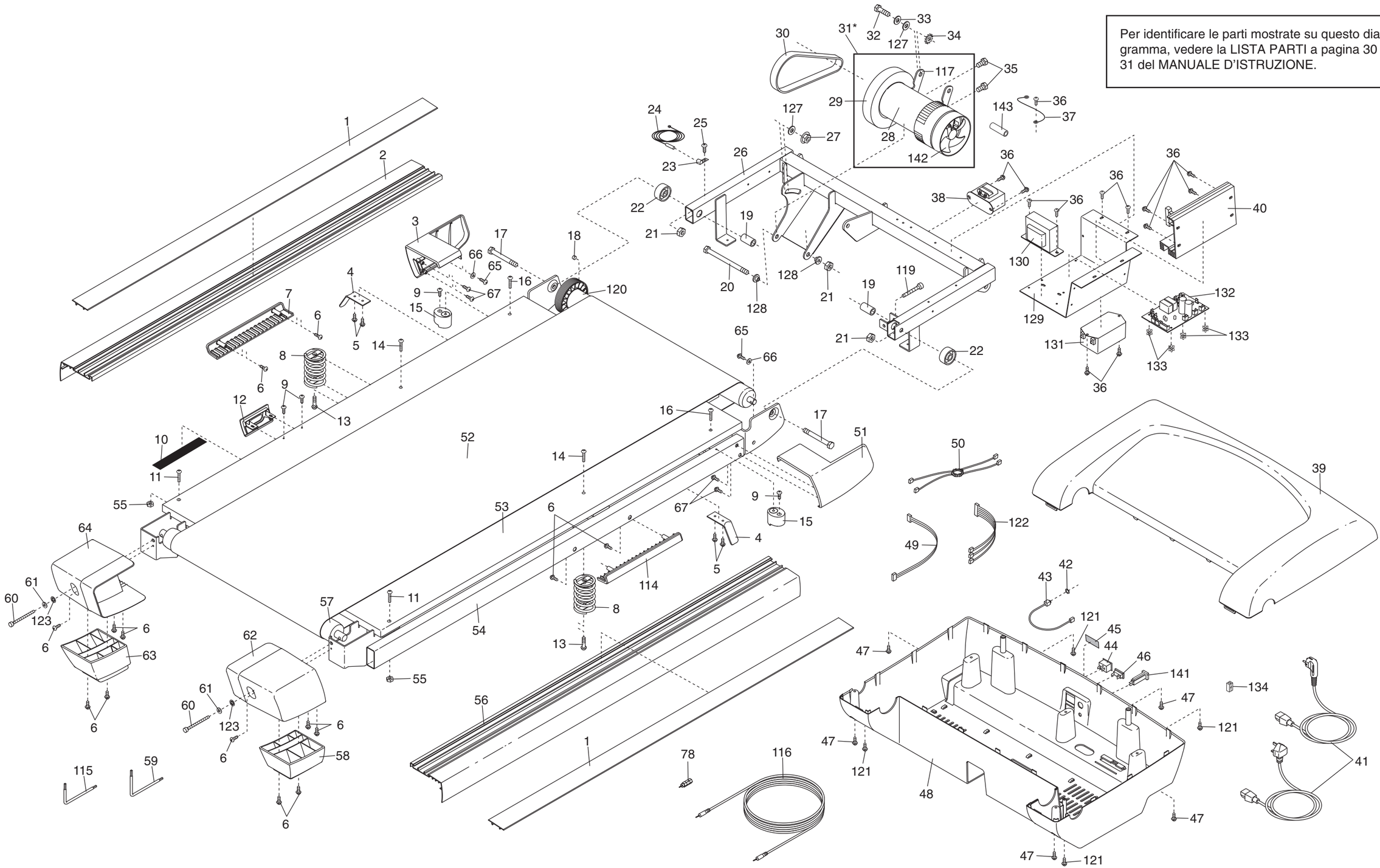
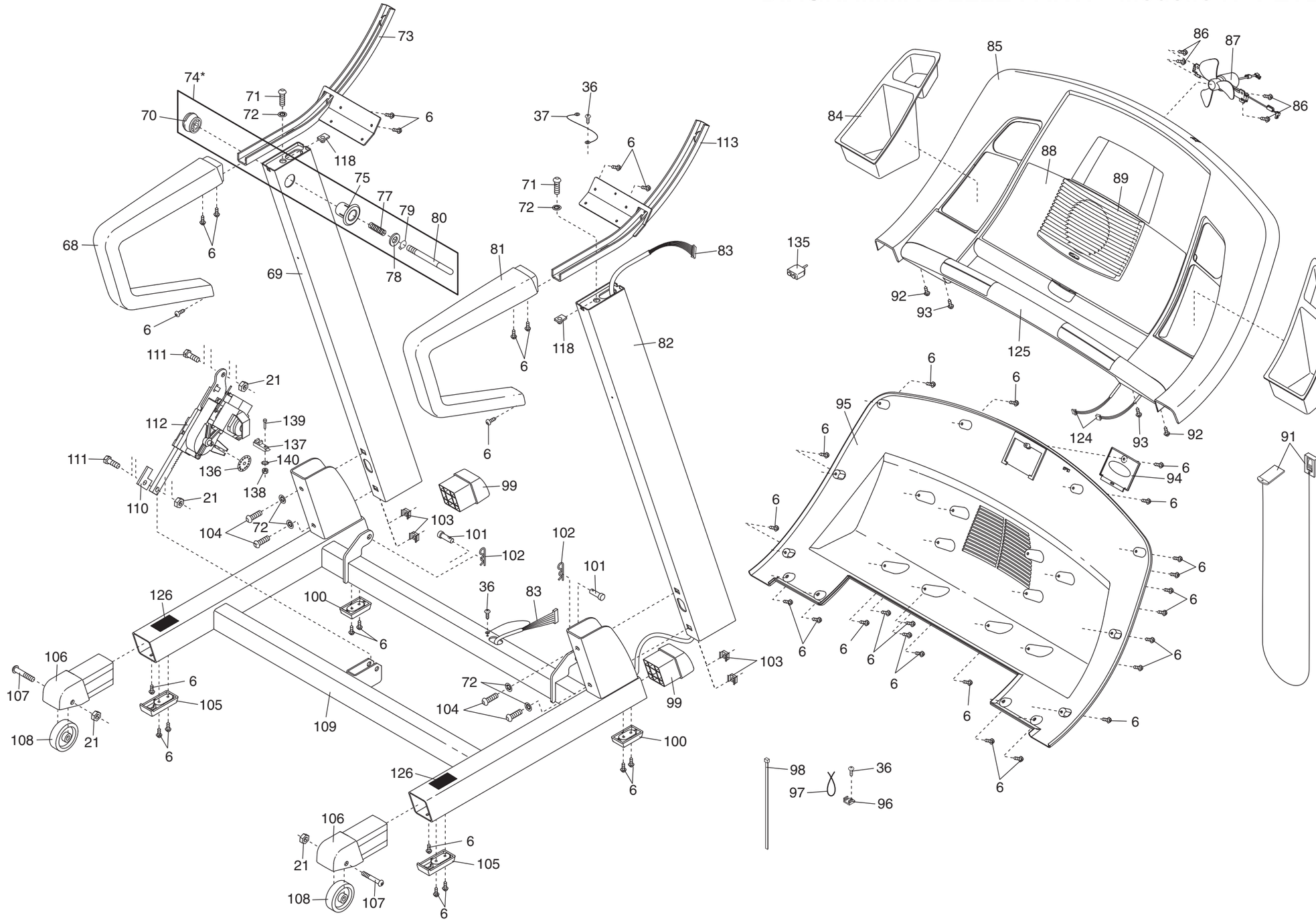


DIAGRAMMA DELLE PARTI—Modello Nº PETL50132 R0304A


73
74*
71
72
70
6
118
75
77
79
80
78
68
6
69
6
111
21
112
139
137
140
136
138
111
110
21
99
103
104
72
101
102
36
37
6
113
71
72
81
83
118
82
6
6
135
85
86
87
86
84
88
89
92
93
125
90
124
93
92
91
95
6
6
6
94
6
6
6